目　录

胜乐耳传脐火及方便道事体功

顶礼师尊神佛空行母，
解开脉结除障妙肯綮，
消除身体疾病无遗漏，
认明心识智慧之自性。
施予神通功德无保留，
只为变成大乐明点身，
演说金刚偈句之旨义，
六种功法三十九支分。
撰写耳传妙法如明镜，
首先修练瑜伽幻化身，
继而甘露精华涂抹身，
終趋四种皈依而发心。
如意珍宝头顶作饰品，
命力[1]报身纲目坚而稳，
融汇法身真如法尔界，
自当吹起宇宙气囊袋。
抑制命力上引下行风，
何须转动等味[2]神妙舞。

六种大乐根本事体功

一、　狮子嬉戏跏趺坐，
　　　双手交叉聚于脚，
　　　向上提升缓放松，
　　　以此守持身明点。

二、　大象傲岸事体功：
　　　五指拳[3]放双脚间，
　　　右手放置左手上，
　　　九拍臀部和腓胫，
　　　明点因此向上引。

三、　孔雀飞翔事体功：
　　　双手握住脚拇趾，
　　　交替拍击臀和踵，
　　　明点因而隐体内。

四、　老虎呕吐事体功：
　　　跏趺腿间两手放，

挺直上身九伴吐，
以此守持身明点。

五、　乌龟蜷曲事体功：
两脚相距一肘宽，
大腿内侧手外伸，
握住双脚的趾头，
体内明点向上提。

六、　灵鹫飞翔事体功：
结成跛脚交替跳，
晃抖双手舞十方，
以此隐匿身明点。

修练六事功法时，
势如逆臬挥大纛，
海浪拍岸须弥崩，
各个关节如狮抖。
休息等引结定印，
以此稳定身明点，
能够消除以下病：
风病胆病和涎病，
解开粗分脉结症，
因魔附体而遗精，
因缘遗精和病遗，
自然遗精均可除；
消除业障及晦气，

强阻明点向下滑。
所缘师尊亲传授，
每日坚持修习之。

三十九种支分功法

一、 宝幢沐浴事体功：
宛若沐浴宝幢般，
擦洗自己的四肢，
以此消除身疾患。

二、 四种须弥事体功：
恰似揉蛇把头搓，
任何二擘头疾消。

三、 旋转颈脖如筒车，
喉间颈部诸病消。

四、 养息牢狱须弥功：
击拍四方各三次，
消除头鼻诸病患。

五、 凝视十方之泉水，
眼内翳障全消除，

防止聋瞎和乏味，
不生瘿疣与皱纹，
解开头部脉结症。

继之，树木事体功有四：

六、 头手脚部三山功：
用力提至肩部位，
消除胸肋的病患。

七、 伸展线团事体功：
握拳拍打左右肩，
肩周疼痛全祛除。

八、 感官盈满事体功：
轮番展臂如张弓，
祛除手臂乏力症，
以及上身疼痛病。

九、 右手拇指顶腰间，
如抛绳般连转动，
左拳击背达三遍，
同样握拳拍右肩。
手臂手腕诸疾消，
鼻血流淌可阻止，

可防四肢僵直病，
树木脉结亦解开。

单是上身四种功：

十、 流星交叉双手功：
抓住双肩左右扭，
上下寒热诸病除，
前后疼痛可以消。

十一、 里如交叠两臂肘，
交替牵曳向上举，
胸部肝肺百病除。

十二、 击须弥功用双手，
独股金刚举端正，
左右胸膛轻轻拍，
胸膛中间拍一次，
复又向下拍三次，
消除脾疾与肋痛，
以及上身胀闷疾。

十三、 吹笛功为左膝盖，
右手掩肩倒竖立。
上身左右交替扭，
可除胸肺诸病患，

心风[4]下泄病症消，
腮炎痞块可预防，
解开上身脉结症。

单是腰部四功法：

十四、　腹似搅海转脐轮，
消除腹中积食症。
十五、　美女挺身猝然起，
双手用力向后挥，
腰部用力向后伸，
消除肾病和髋痛。

十六、　镇天界功腿交叉，
双手交叉握拇趾，
向上提拉缓缓放，
消除痞块水肿病，
以及淋病与尿阻。

十七、　鹿马野合指交叉，
先放头顶后拍脐，
手掌揉搡肚腹部，
痞块水肿腰疾消，
所有寒热虫疾除，
解开腰部脉结症。

单是下身四功法：

十八、 金刚步法是何状?
叉手膝弯当舞跳,
怀间平放两只手,
可防邪风向上窜,
以及持命风[5]僵滞。

十九、 鳌鱼伸缩事体功:
双手搓揉腿外侧,
轮流抖动一双脚,
消除身痛和佝偻,
以及脚疾关节痛。

二十、 蛙步功法是何状?
有时匍匐有时跳,
黄水水肿即可消。

二十一、 一结金刚跏趺坐,
下身百病自然消。
粗细脉结易解开,
守护九窍明点滴,
是为功法妙肯綮,
长寿功德不可思。
罢后加盖回向印,
每日修持不间断,
是为练功之概要。
消除气障殊胜功,

脐火妙法十一种，
狮子解脱法可知；
译师本人玛尔巴，
依据那若的功法，
为了门生写成文，
不使耳传成谬误。
未得圆满传授前，
擅自修习此功法，
大黑天和众罗刹、
以及空行劈头颅。

施人以殊胜和共同成就或延年增寿功德的《事体功·明镜记》到此完毕。上师和空行的禁令云：无一钱金子之曼茶罗作供养者，不得传授。

顶礼师尊！
脐火功法十八种，
深奥要点写成文：
净治风疾一功法、
穴道安住四功法、
暖乐强降二功法、
消除昏沉二功法、
夜间安卧一功法、
行走时候二功法、
除障关键二功法、
引升明点四功法，

总计数目一十八。

一、 主治气疾一功法：
交叉胸前如轮转，
双脚金刚跏趺坐，
双手拇指互交叉，
按住无名指握拳，
反复拧扭达九次，
徐缓吐出体内气，
此功消除诸气疾。

二、 穴道安住四功法：
德洛七法跏趺坐，
世称毗卢七法旨[6]，
两脚金刚跏趺坐，
灵热隐隐遍周身；
手放脐下四指处，
紧结等引与定印，
脉道开解生安乐；
脊椎骨节正而直，
气息自然归原处；
颈脖如钩略微弯，
心尖向上无分别；
肩如灵鹫展翅膀，
目的为了气疾消；
眼睛直视鼻子尖，

观想所缘形象清，
身心集中似里日（？），
乐暖迅速遍体内。

三、 空心结束缚功法：
诸种要点如前述，
叉脚蹲坐套禅带[7]，
功德如前所述及，
此功特能生灵热。

四、 树木交叉事体功：
双脚交叉似格子，
紧缚双手于腕间，
双膝外侧双手抱，
寒症能够随即消。

五、 三身交叉事体功：
左脚脚背的上面，
放置右脚的掌弯，
双手抱住双膝盖，
诸脉邪症得纠正，
体内气分入命根。
归结以上四功法，
世称静坐事体功。

六、 空心结功速生暖，
亦即强力暖降功。

上述六功纲要是：
双脚交叉如格子，
双手交叉腿中间，
握住脚趾左右转，
灵热如火烧起来，
消除积食和痞块，
裸身可躺雪地上，
力大气壮似狮子。

七、 蛇腾抛弃背紧功：
手脚拇趾立地上，
把头弯至双膝间，
尽力晃动全身躯，
功德如上所述及，
小便淋漓可收敛。

八、 消除昏沉事体功：
倘若闷倦缠绕身，
功法好像鹫翔空，
举起双手腾跃状，
在那空中观明点，
再三呼气随念"帕"。

九、 消除神志不清功：
神志掉举持瓶风[8]，
双手交叉放膝上，
把头放在手旁边，

观想脚掌的光点，
散乱掉举自能除。

十、 夜晚卧眠事体功，
又称狼卧事体功：
右手按住肾脏处，
左手抱膝贴胸部，
乐暖熊熊燃烧起，
夜间只可单衣睡。

十一、 行走时候二功法：
所谓如鹫降落功，
仰面踢脚抖躯体，
黄水病症自然消，
明点隐没无需疑，
身材自然长得美。

十二、 老鹰轮休事体功：
强抑不忘下行风[9]，
观想行空两神女，
用翅托腋满天飞，
观想脚下的风轮，
好似神弓的一端，
旗幡哗哗飘不断；
两手紧紧握成拳，
右手拍打左脚面，
左手拍打右脚踵，

这使七日的行程，
只需一天即到达。

十三、消除障碍肯綮功，
亦名狮子抖擞功；
首先结成跏趺坐，
然后双手置膝上，
放声诵咒"帕哈哈"，
止风明点自然融，
上身强健如狮子。

十四、狮子嬉戏事体功；
运用自己手指头，
掩闭口鼻和双眼，
上身转动如车轮，
风脉明点障碍消，
精气散布四脉轮，
修练往生妙肯綮。

十五、提升明点事体功，
亦称馈赠须弥功；
双脚金刚跏趺坐，
拇指压住无名指，
攥捏拳头插腿弯，
念诵廿一长短"吽"，
止住遗精向上引。

十六、 狐狸发笑事体功：

双手握拳置膝上，

双脚金刚跏趺坐，

念诵“吽”字上吸气。

十七、 继后野兽事体功：

双脚合拢身站立，

双手掩住两膝盖，

猛念“嘿嗐嘿嗐”咒。

十八、 狮子仰卧加行功：

双脚金刚跏趺坐，

双手放置盘脚间，

猛念“嘿嗐嘿嗐”咒，

继之如狮抖威风，

然后聚神渐放松。

修练四种功法时，

势如逆泉挥大纛，

海浪拍岩须弥崩，

导引下气收四洲。

上述功法勤修练，

马阴藏相明点持，

粗细脉结全解开，

容光焕发体态美。

延年增寿不衰老，

脉陷皱纹不出现，

返老还童容颜俊，
内具空行本尊相，
是为各功的要点。

《耳传如意宝教诫·十八脐火事体功》完毕。

胜乐耳传六根本功和三十九支分功图释

一、狮子嬉戏功(图 1—1，口诀第 16)

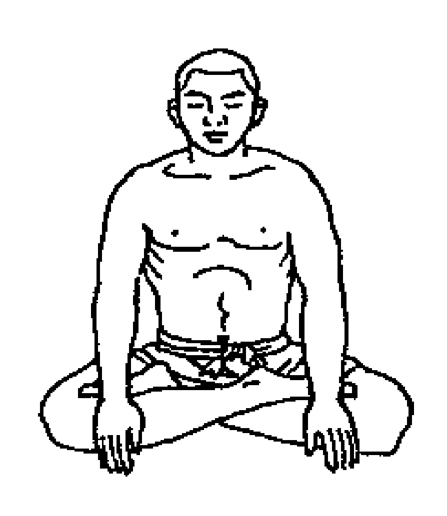


图 1—1

法要:跏趺坐姿，修持瓶气，双手自然伸直，放置小腿上。伴随喉音握脚趾，击拍腋下，解散跏趺坐姿，深呼吸三次。猝然睁眼。

功效:守持明点。

二、大象傲岸功(图 1—2、3,口诀第 17)

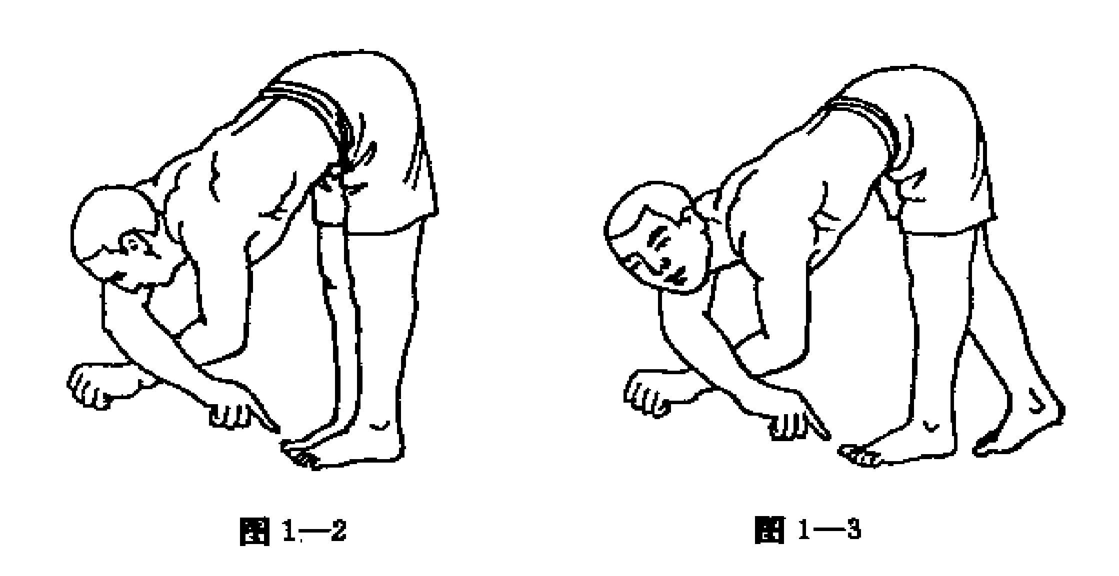


图 1—2　　图 1—3

法要:1. 修持瓶气,以角力状俯身,两脚相距五指拳宽。两手握拳交叉,右手放于左手上,背部气息上引,深呼吸三次。

2. 之后抬腰,上下体保持平衡,击拍臀部和胫尾各九次,结束角力状,运气。

功效:提引明点。

三、孔雀飞翔功(图 1—4,5,口诀 18)

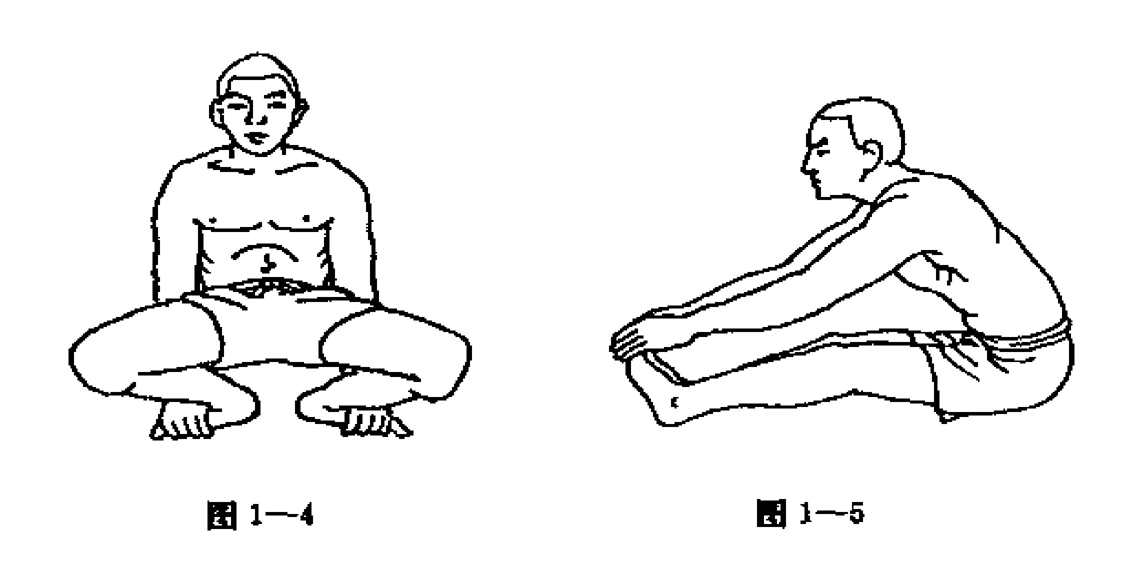


图 1—4　　图 1—5

法要:1. 满息分腿立地,双手握脚拇趾,引气入背后佛脉。
　　2. 其后,以臀部击地,手脚朝天举。收缩脚,运气。

偈颂云:双手握住脚拇趾,
　　交替击拍臀与踵。

功效:明点灌于体内。

四、虎呕功(图 1—6,口诀第 19)

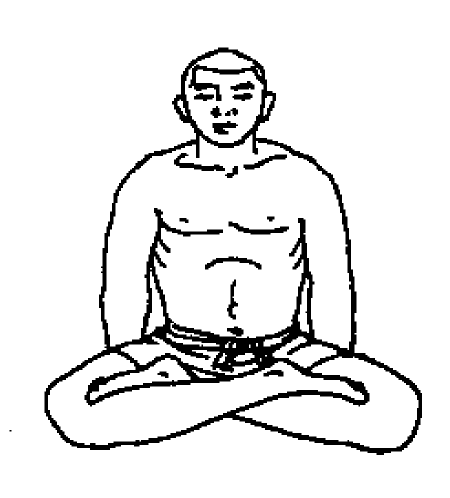


图 1—6

法要:双手伸直,手心向上,置于跏趺坐姿之下。上身挺直,深呼吸九次,伴随哈声伴呕九次,最后解散跏趺坐姿,舒息。

功效:守持明点。

五、乌龟收缩功(图 1—7,口诀第 20)

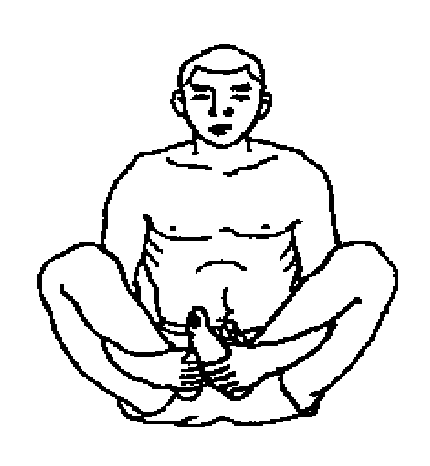


图 1—7

法要:分腿立地,头朝下,向前胸后背呼气吸气各三次。双手从大腿内侧伸出,握脚趾。

功效:上引明点。

六、灵鹫飞翔功(图 1—8、9，口诀第 21)

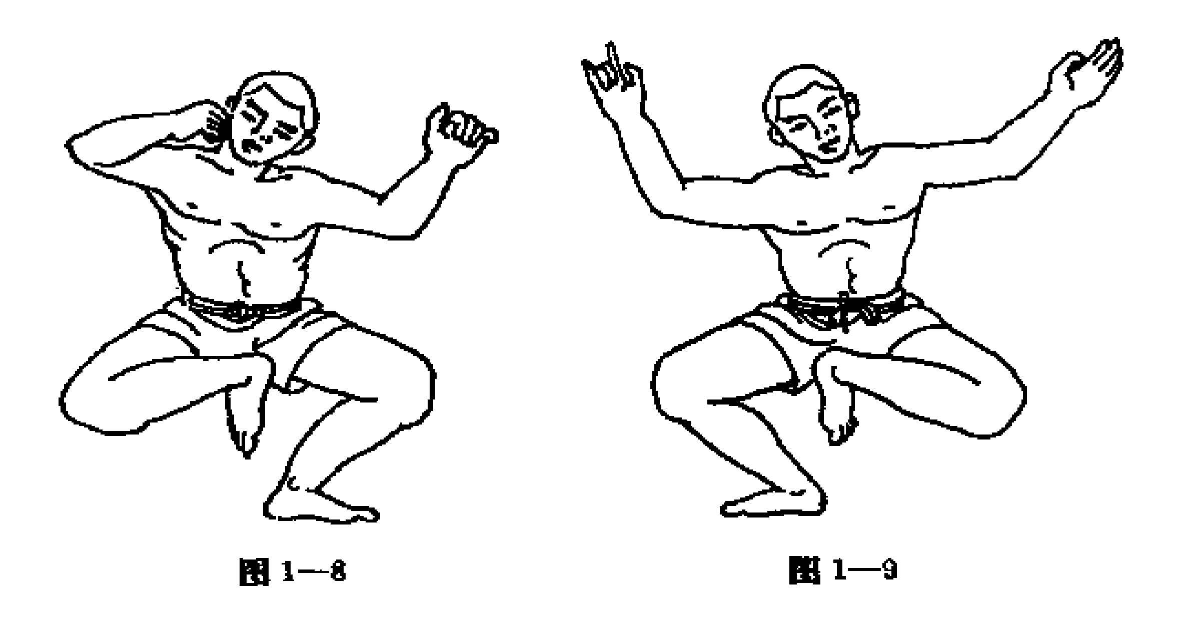


图 1—8　　图 1—9

法要：1. 修持瓶气，分腿立地，头朝下。左脚立地，右脚跟触抵阴部，左手拍肩三次。

2. 左右交换，要点如上所述。手朝十方抖舞。

功效：明点隐身。

三十九种支分功插图
所表二十一种方便道功法

一、洗幢功(图 2—1、2,口诀第 22)

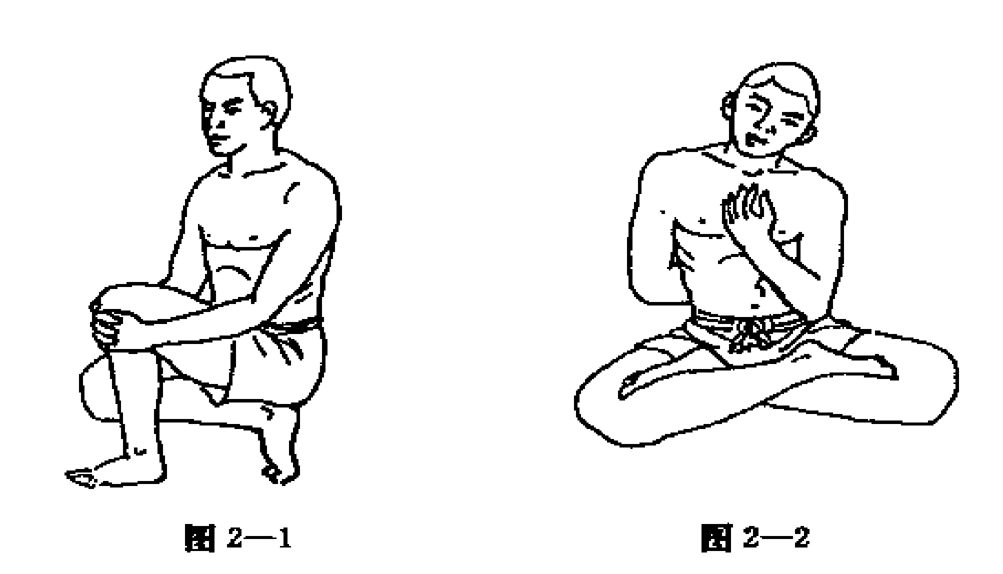


图 2—1　　图 2—2

法要:1. 洗濯似地从踝骨按摩至髋骨。继而结跏趺坐。

2. 三次合十,如洗濯似地双手擦肩、胸和背。双手旋转指掌做转莲印,收功。

功效：消除发、身和头部的病患。

四种须弥功：

二、揉蛇功（图 2—3）

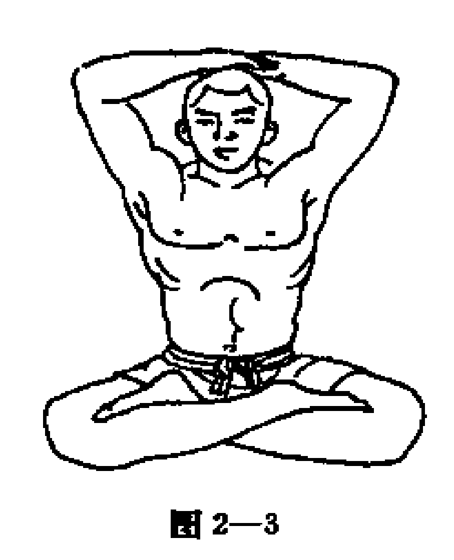


图 2—3

法要：如洗濯似地擦揉头。继而，双手交叉抓胸前。

功效：消除头部诸疾。

三、筒车功(图 2—4)

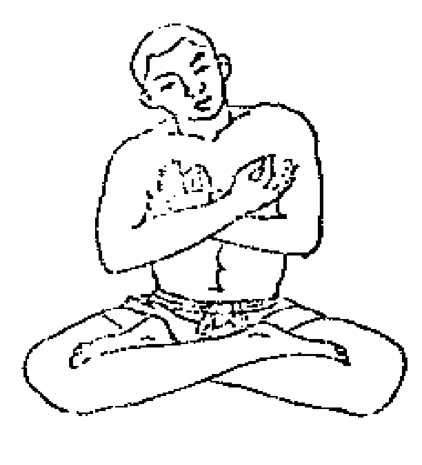


图 2—4

法要:双手交叉抓胸前,颈部向左右正反旋转各三次。

功效:消除喉间和颈部诸疾。

四、养息牢狱功(图 2—5)

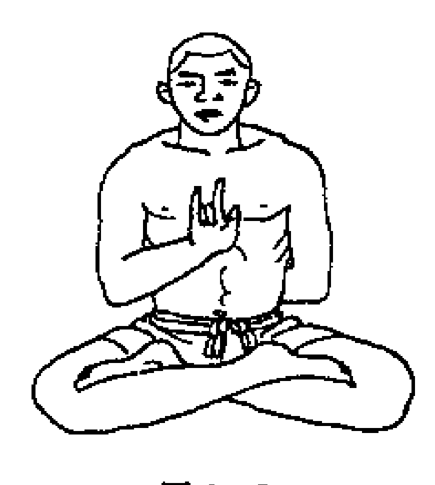


图 2—5

法要：双手击拍上体前后左右各三次。

功效：消除头疾和鼻疾。

五、泉水功(图 2—6)

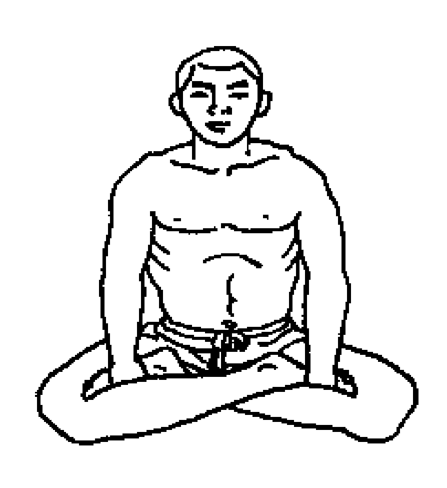


图 2—6

法要：眼珠向左右上下旋转各三次。继而，凝视十方。插双手于膝弯，舒息。

功效：消除翳障等眼疾；预防眼瞎、耳聋、舌头味觉迟钝；身不生瘿疣，脸不长皱纹；解开头部脉结。

四种树木功：

六、三山功（图 2—7，口诀第 23）

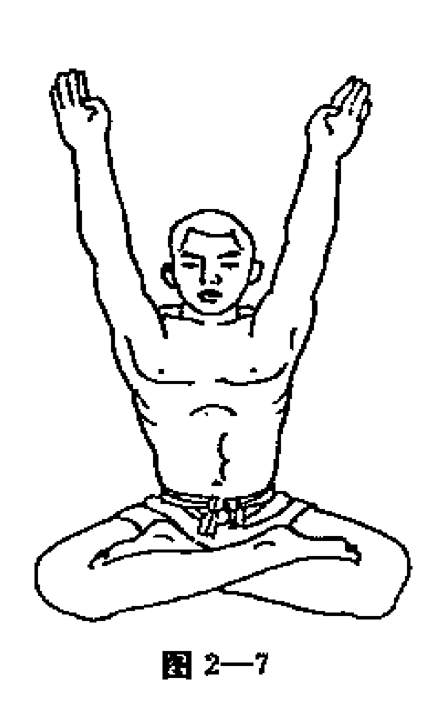


图 2—7

法要：脚、头和手尽力向上提升，击拍左右肩各三次。

功效：消除胸胁疼痛诸疾。

七、放线团功(图 2—8)



图 2—8

法要:双手握拳,交替击拍左右腋窝各三次。继而,同时击拍三次。接着,向左右方向做张弓之姿态各三次。

功效:消除肩疾、心脏和命脉(生命所依之脉),以及前后疼痛诸疾。

八、器官盈满功(图 2—9)

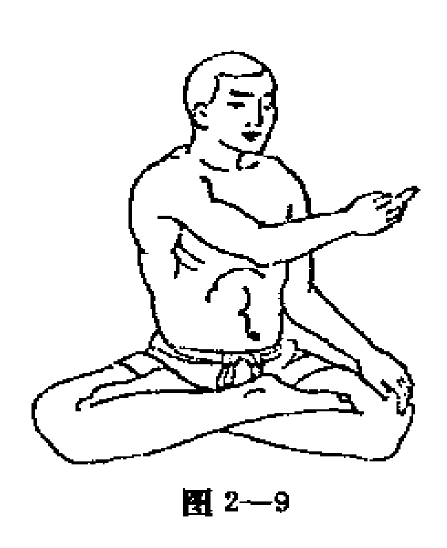


图 2—9

法要:如挽满弓似地交替伸张双手。

功效:缓解手和上身疼痛等症。

九、拇指腰间功(图 2—10)



图 2—10

法要：1. 右手做抛绳之姿，旋转并抖擞；左手握拳击背三次。如是左右手交换做功法。

2. 其后，左右手握拳，各击拍上体三次。

功效：消除手部脉病和关节疼痛、流鼻血症；预防瘫痪僵直病，解开树木脉结等。

上体四种功：

十、流星交叉功(图 2—11，口诀 24)



图 2—11

法要：双手交叉抱肩，交替拍击腋窝。

功效：消除上下寒热往来症，止胸背疼痛。

十一、"里日"作揖功(图 2—12)

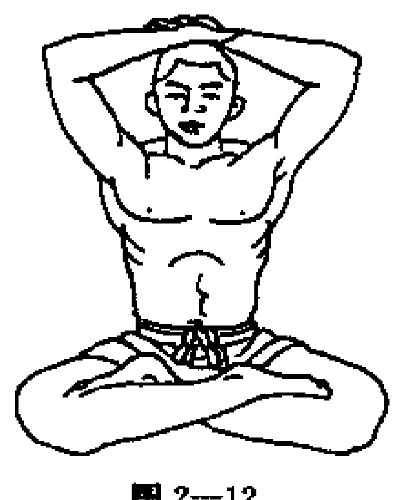


图 2—12

法要:双手互抱肘,用力向上举三次。

功效:消除神经紊乱症、肺部病变和肝病。

十二、夹击须弥功(图 2—13、14,口诀 25)

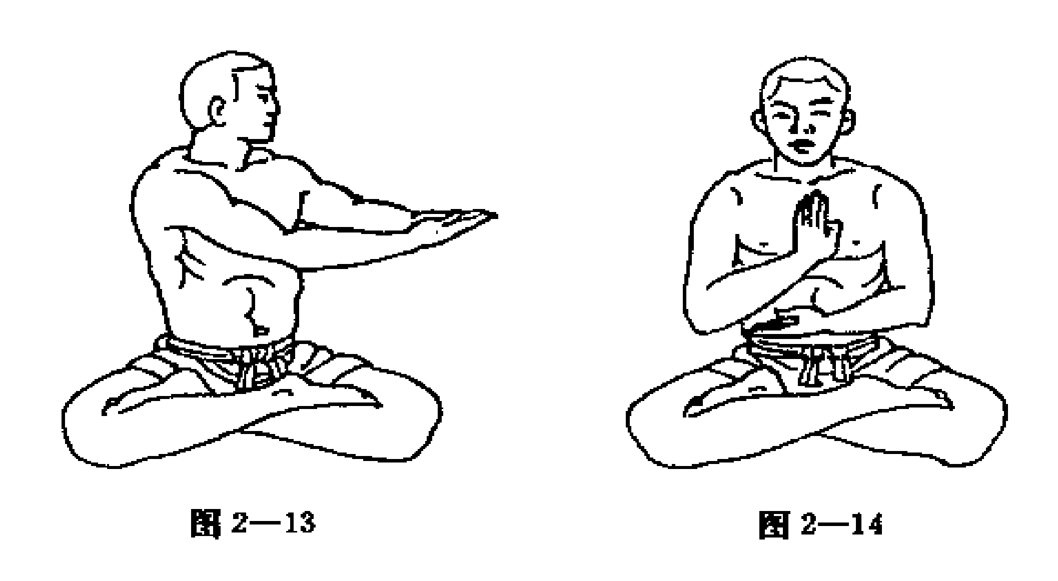


图 2—13　　　　图 2—14

法要:1. 双手紧握,竖中指,击拍左右乳根,上下抖三次。

2. 继而,手心贴胸间,旋转十指。上述功法做三次。

功效:消除脾疾、胸肋疼痛和上体闷胀等病患。

十三、吹笛功(图 2—15)



图 2—15

法要:左手抱右膝下部,右手掩左肩,举肩翘指,上身左右交替扭。

功效:消除肺部病变、烦躁、心风(轻微癔病)、下体气息降沉,预防腮颊颤动和痞块,解开上身脉结。

腹部四种功法：

十四、搅海功（图 2—16，口诀 26）



图 2—16

法要：左右旋转腹脐，复转腹中三次。

功效：消除积食症。

十五、美女仰身功(图 2—17)

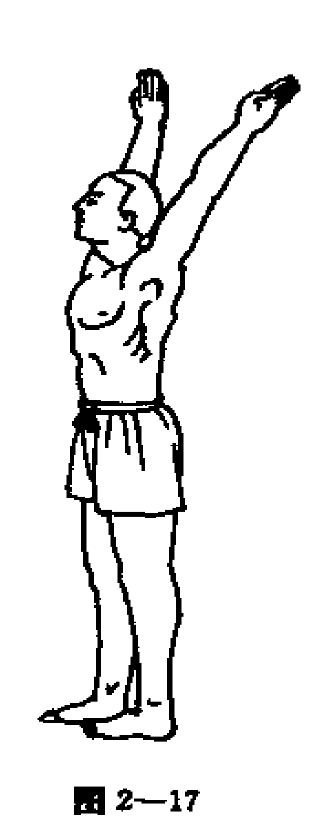


图 2—17

法要:身体猝然直立,两手用力后张,腰部使劲向后仰三次。

功效:消除肾病和髋骨疼痛。

十六、压抑欲界功(图 2—18,口诀 27)

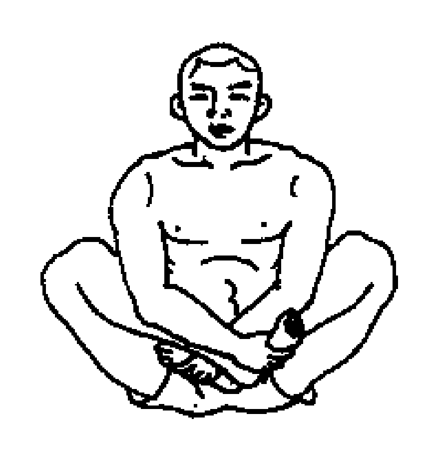


图 2—18

法要:两脚交叉,危坐。两手交叉,握脚拇趾,向上拉引,轻轻放下,收功。

功效:消除痞块、肾型水肿、小便淋漓及阻塞等病患。

十七、鹿马和合功(图 2—19)

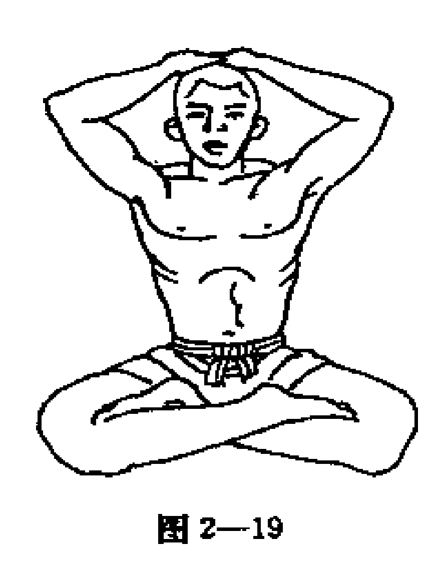


图 2—19

法要：十指交叉放头顶，然后拍脐间。用手掌揉擦脐部。

功效：消除痞块、肾型水肿、腰椎疼痛、热性和寒性虫疾(肺脏、头部及皮肤等处寄生虫所致疾病)，解开腰部脉结。

下体四种功法：

十八、金刚步功(图 2—20，口诀 28)



图 2—20

法要：两手交叉于膝弯，左右跳跃。继而，击拍下体三次。

功效：消除风疾(体内气息错乱引起的血管和神经系统诸病，分瘫痪、神经官能症等六十三种)、风邪上壅(风邪侵入上体肺脏等处，引起胸膈胀痛，呼吸困难等症)和神经官能症。

十九、鳖鱼伸缩功(图 2—21)

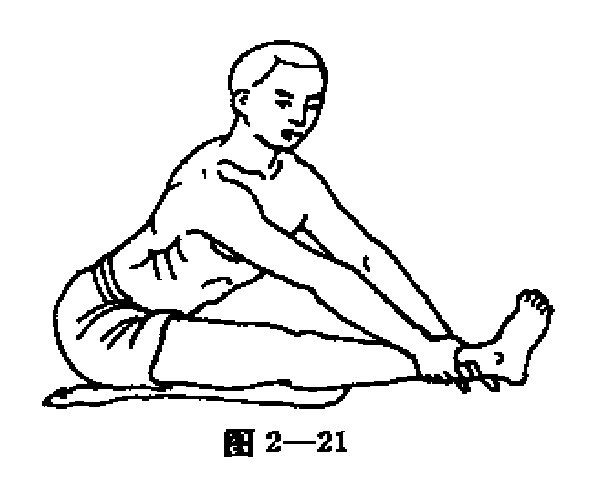


图 2—21

法要:双手轮流穿过大腿外侧,抬举膝弯,双脚交替伸缩,抖动三次。其后,结跏趺坐,舒息。

功效:消除全身病患、四肢关节疼痛和脚疾。

二十、蛙步功(图 2—22,口诀 29)

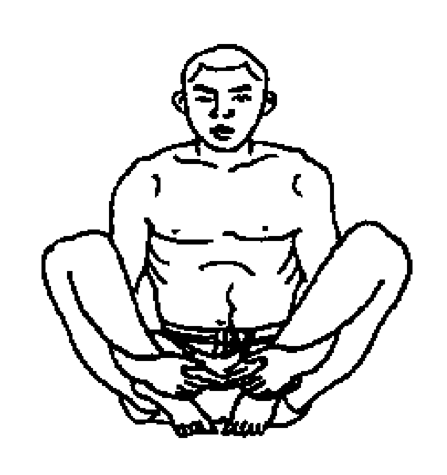


图 2—22

法要：双手从大腿内侧伸出，握住脚拇趾，蹦跳三次。

功效：消除黄水病（黄水，存留于关节、眼部和皮肉之间血液沉淀与胆汁精华所生赤黄色稀薄粘液。此量过多过少均转成黄水病）和涎分虚肿。

二十一、金刚跏趺坐功（图 2—23、24、25、26、27）



图 2—23

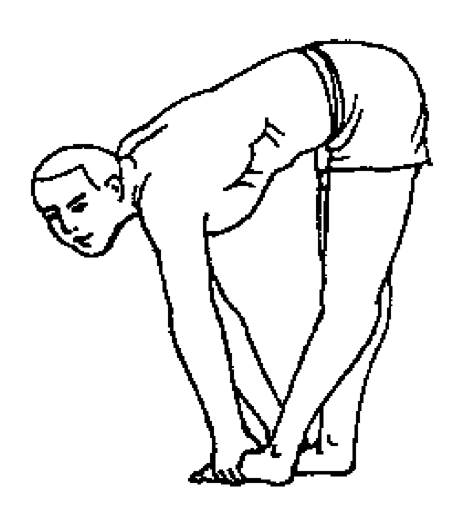


图 2—24

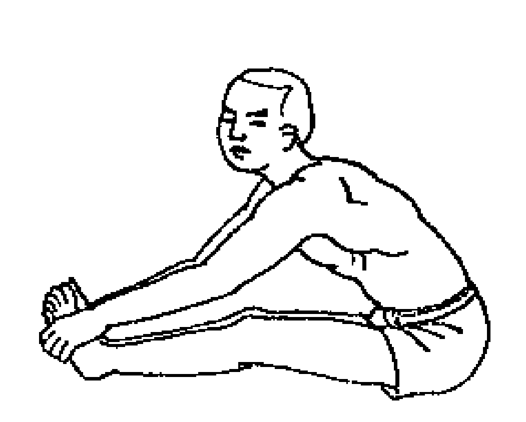


图 2—25

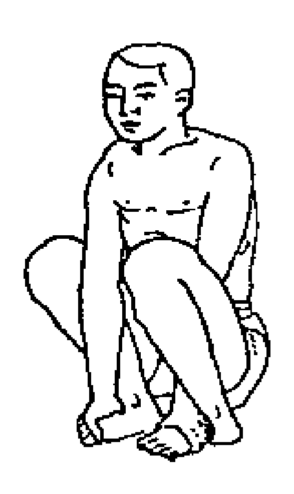


图 2—26

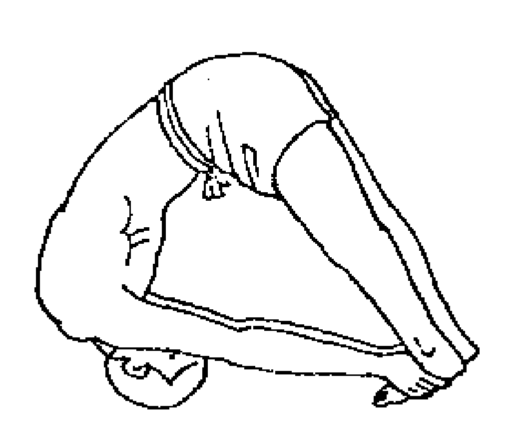


图 2—27

法要：1. 结金刚跏趺坐，正襟危坐，右手握左手手腕，置于下腹，引导气息下降，观想解开左、中、右之脉道。舒息。

2. 直立，弯腰，手握脚拇趾，运气盈满全身。手脚伸直，下体磕碰地面。

3. 脚踵触地，脚掌上跷，用手按摩三次。

4. 收脚，手握脚趾，曳拉三次。

5. 放松身体，仰坐，手握脚尖拍击地面。此功法连续做三次。

功效：消除下体寒病，解开粗细脉结，是防止遗精的最佳要点。

三十九支分功插图中十八脐火功

二十二、消除气症功(图2—28、29、30、31、32，口诀1)

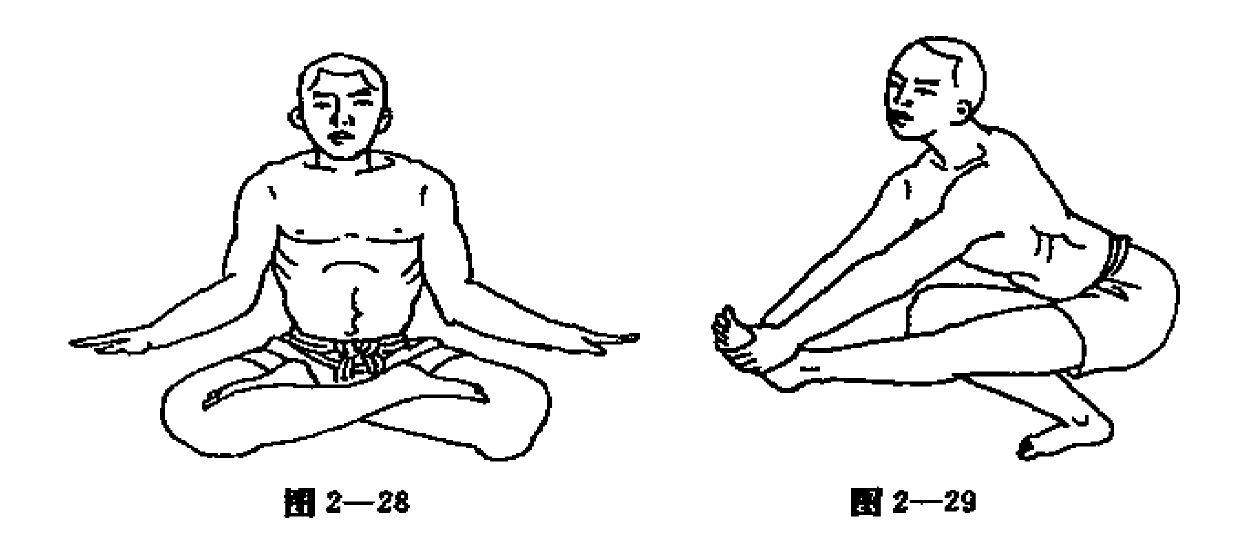


图 2—28　　图 2—29

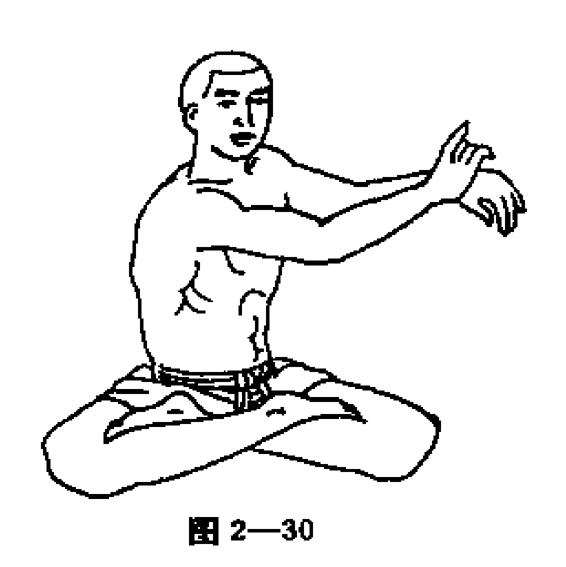


图 2—30



图 2—31

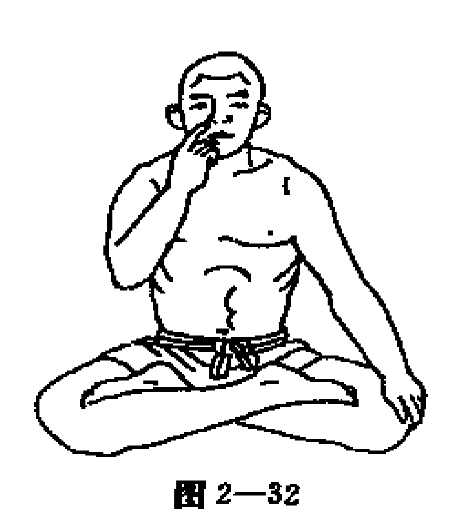


图 2—32

法要：1. 修练气息之前结跏趺坐，用手搔刮脚心三次。

2. 解散跏趺坐，双脚着地，擦刮从右脚踝始，一直至髋骨间。同样，擦抹左腿。

3. 结跏趺坐，双手手心相对，磨擦三次。继而，用左手手掌按摩右肩以下内外侧。同样，用右手手掌擦抹左肩以下内外侧。

4. 继而摆臂，从肩部到臂部左右分别擦刮三次，最后转三次莲印放下，收功。

5. 上体挺直，伸直手，握拳，以右手食指捂右鼻孔，呼吸三次。同样，用左手食指捂左鼻孔，呼吸三次。继而，置两手于大腿之间，如是三次。

和风四功(图 2—33，口诀 2)

法要：身体结毗卢七法坐姿。任运自在地呼吸四次。

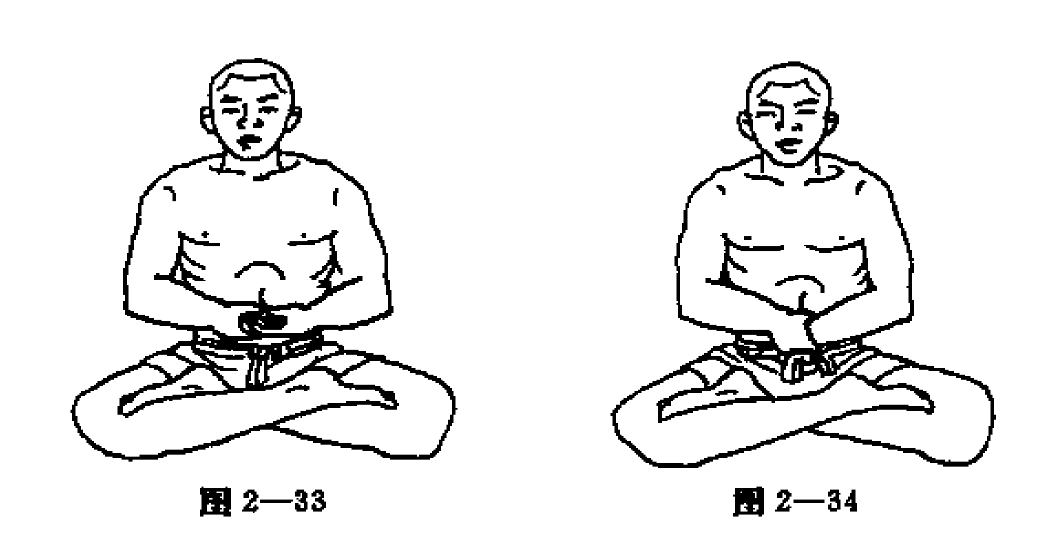


图 2—33　　图 2—34

猛烈瓶气功(图 2—34，口诀 3)

法要：伴随"嗞嗞"喉音，尽量呼气。继而，吸气，尽量留住。涤荡血脉、精脉和中脉，次第呼出。

练身增长功：

法要：1.（图 2—35，口诀 4）结跏趺坐，修练瓶气。



图 2—35

2.（图 2—36）修练瓶气后，上身做三次欲跳状。



图 2—36

3.(图 2—37)用左手从肩部擦刮，击拍两腋。

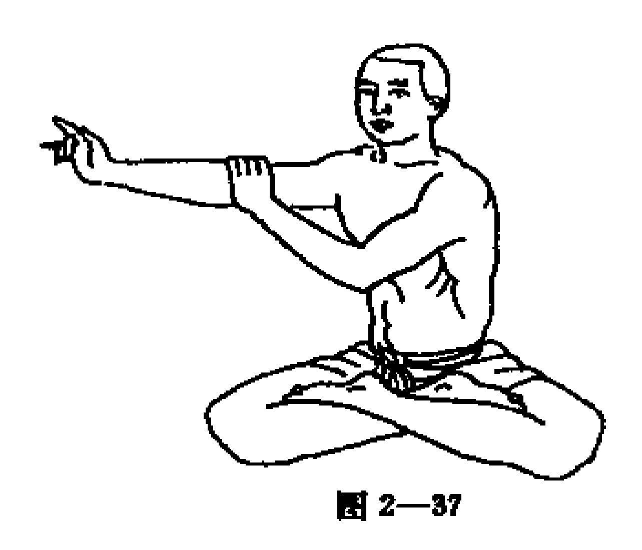


图 2—37

4.(图 2—38)左手握右手小臂。

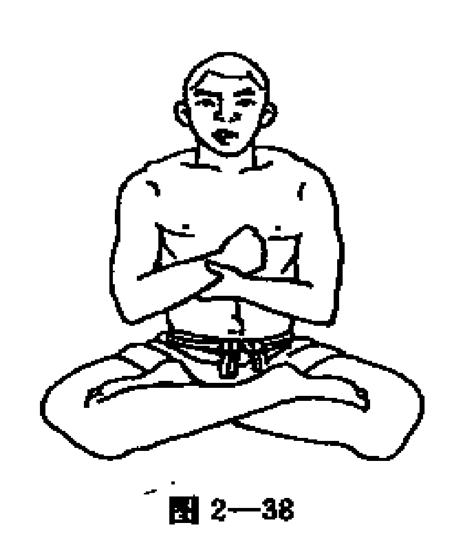


图 2—38

5.（图2—39）拍击肩臂，手掌平展，指头相对，擦抹头顶。两手分别揉擦头部两侧三次，揉擦面部三次。然后从肩部左右切入推纳三次。侧面转莲印三次。

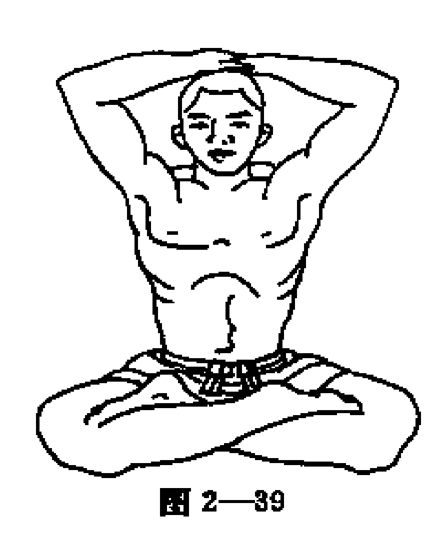


图 2—39

6.（图2—40）然后体侧转莲印，最末一次莲转时做跳姿。继而，伸直右脚，左脚蜷曲。从脚尖至髋骨，双手转莲印三次。同样，弯右脚，伸左脚，从脚尖至髋骨，双手转莲印三次。

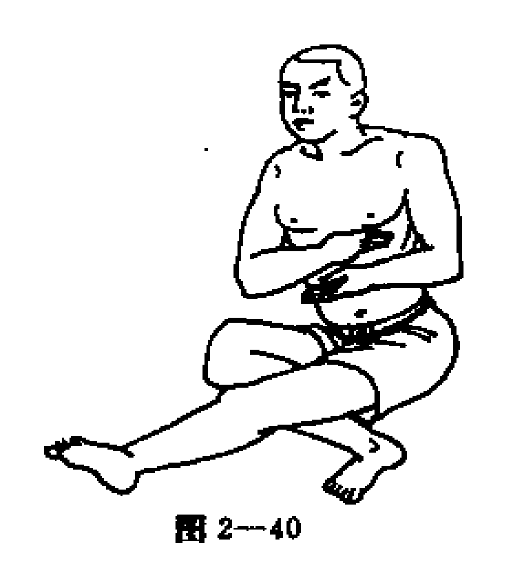


图 2—40

7.(图 2—41)按摩脚拇趾。

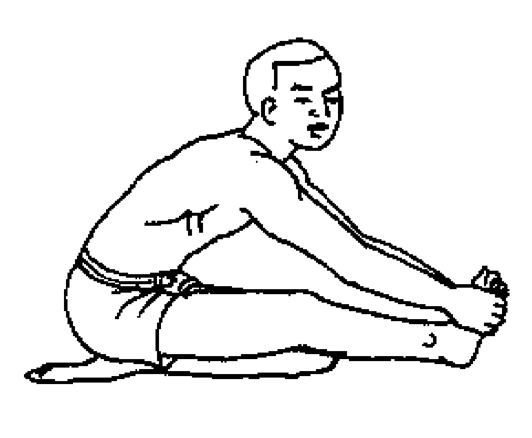


图 2—41

8.(图2—42)坐地,左大腿压左小腿,左手握右脚掌,左膝跪立,上身右转。左右交换,做同样的功法。继而,结跏趺坐,舒息。



图 2—42

练五肢功(口诀 5)

法要:1.(图2—43)修练瓶风。颈向左右扭动,拍击左右前后各三次。颈部左右扭动各三次。

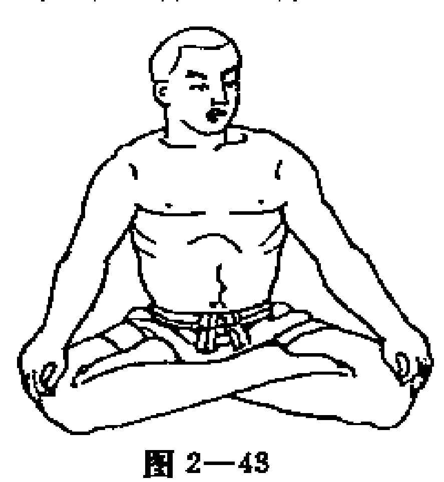


图 2—43

2.(图2—44)双膝着地,左手叉腰,右手伸直,反复三次。如是左右手交换做同样功法。接着,双手伸直,向十方播抖。

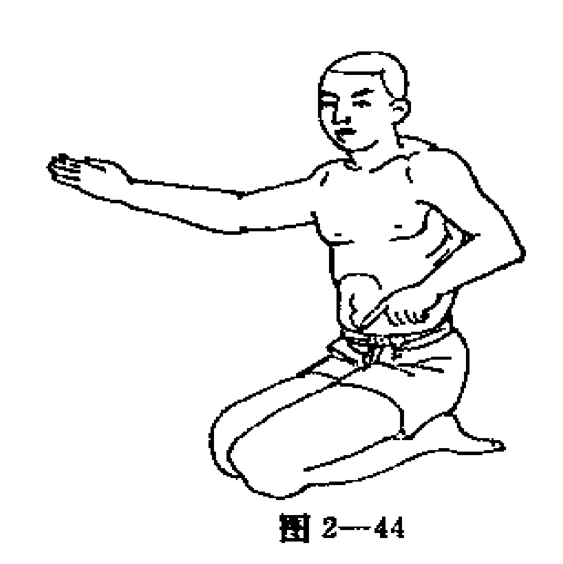


图 2—44

3.（图2—45）蹲地，双手和左脚触地。右脚伸直，举脚面，向左、中、右三个方位举移。左脚做同样功法。继而，结跏趺坐，舒息。

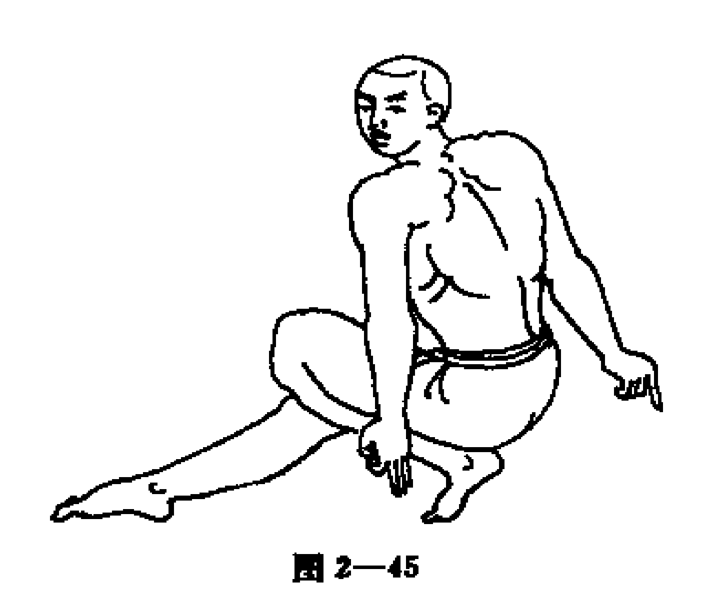


图2—45

射箭抛绳功(口诀 6)

法要:1.(图2—46)修练瓶风。张手掌,左手贴乳根,右手伸直,做张弓之姿三次。左右手交换,做同样功法三次。



图 2—46

2.(图2—47)伸直右手三次,左手三次。伸直双手三次,舒息。

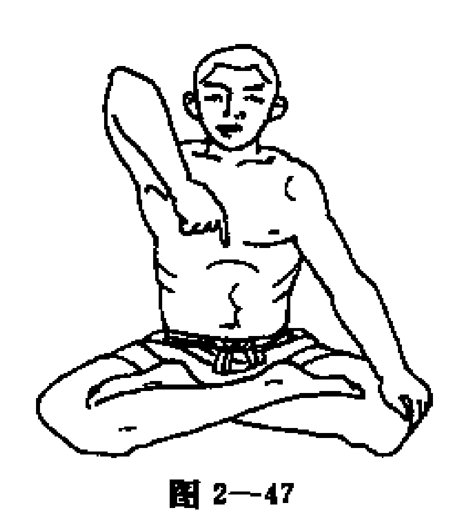


图 2—47

转轮功(口诀 7)

法要：1.(图2—48)修练瓶气，双手置于膝部，向腹部左右旋转各三次，在腹部中间转动三次。消气(消气，持气不能忍时，应予消散，分为内消与外消。内消，观想气入左右二脉，充满中脉，消失于心间；外消，观想气先满中脉，后满四脉轮，复遍满全身及毛孔)。

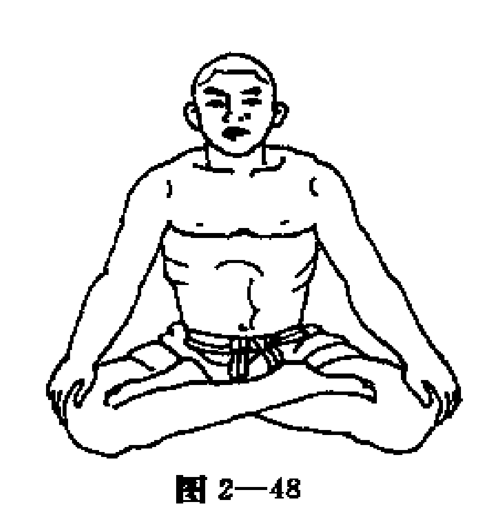


图 2—48

2.（图2—49）鼓盈瓶气，伸直双手，平展手掌，置于膝下。



图 2—49

3.（图2—50）向外消气，向左右扭转上身，做傲慢相三次。

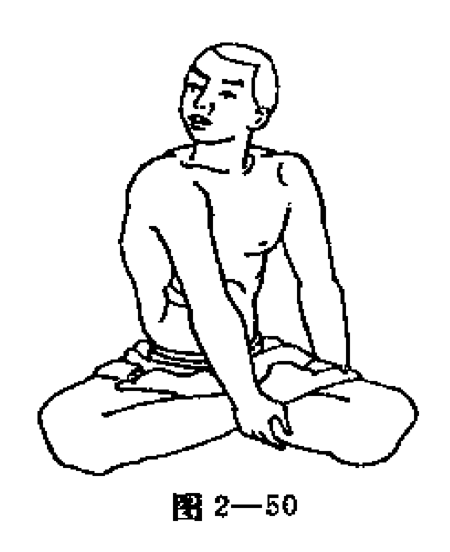


图 2—50

功效：消除周身风症，使体内气息畅通，身体爽快。

四种坐功

二十三、毗卢七法功(图 2—51)

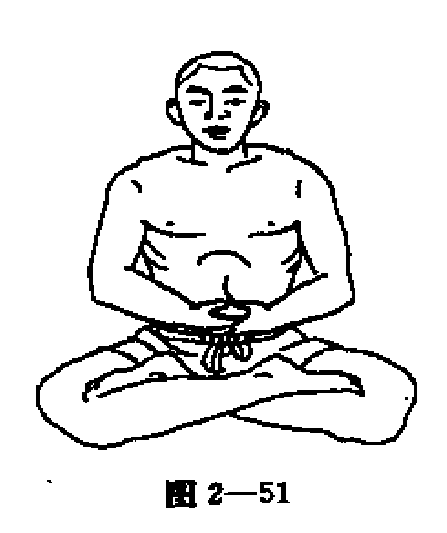


图 2—51

法要:毗卢七法,即结跏趺坐,双手在脐下四指处结等引之定印,脊椎挺直,颈部微俯,双肩如鹫张翅一般后张,眼觑鼻尖,舌抵上腭。

功效:结跏趺坐,灵热任运而生;手结等引状印能打开脉道,舒心;脊椎挺直,气息自然入位;颈部俯曲,心尖向上,生无分别心;双肩后张,使风疾消失;眼觑鼻尖,视角清晰,身心专注,生起乐暖。

二十四、空心结束缚功(图 2—52,口诀 33)

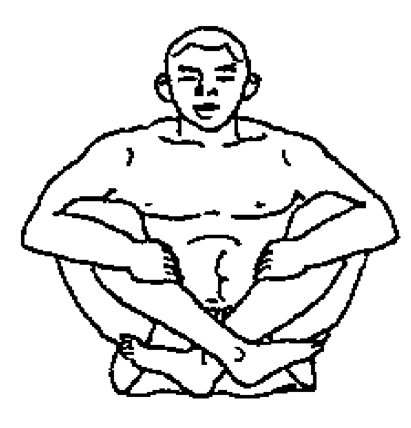


图 2—52

法要:做上文所述毗卢七法功,端坐,双脚交叉,右脚在外,左脚在内,双手抱禅带。继而,伸直脚,向外消气。

功效:如上文所述,尤能产生灵热。

二十五、树木交叉功(图 2—53,口诀 34)

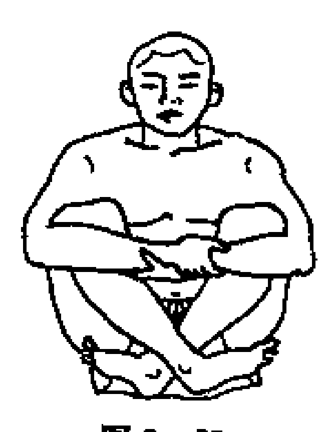


图 2—53

法要:双脚交叉如格子,双手互按手腕,并抱膝。

功效:寒症即除。

二十六、三身交叉功(图 2—54,口诀 35)

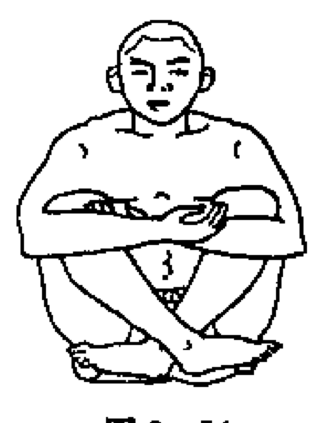


图 2—54

法要:右脚膝弯放于左脚背,双手紧紧抱膝。

功效:诸脉得到矫正、疏通,气息进入命脉。

二十七、强降灵热之束缚六空心结功(图 2—55,口诀 8)

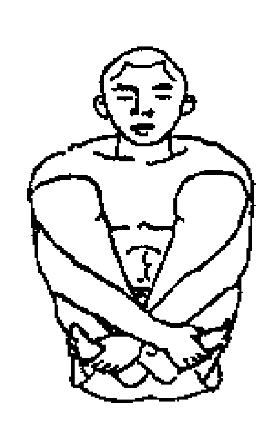


图 2—55

法要:修持瓶风,双脚交叉如格子,双手交叉于小腿前,握脚拇趾,左右旋转。

功效:消除积食症和痞块,体内灵热如火烧,能裸身卧雪地。

二十八、背紫舍弃功(图 2—56)

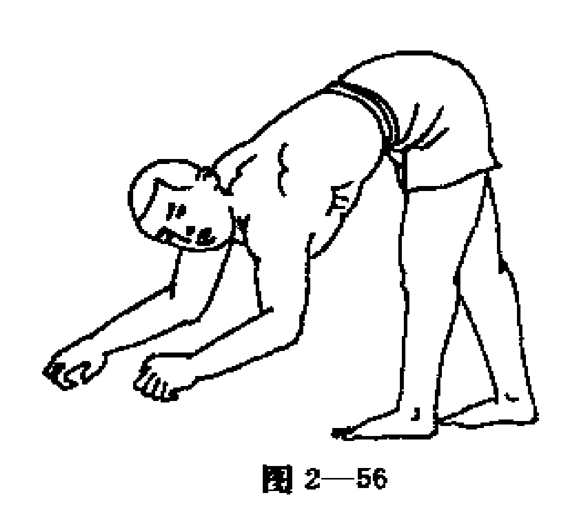


图 2—56

法要：以角力状俯身，两手相距五指拳宽，两脚相距一肘，手脚四个拇指触地，下体向左播三次。随后，置头部于两膝之间。继而，结跏趺坐，舒息。

功效：其它如上所述，尤能使小便淋漓收敛。

二十九、两种消除掉举之灵鹫翔空功(图2—57、58;口诀38)

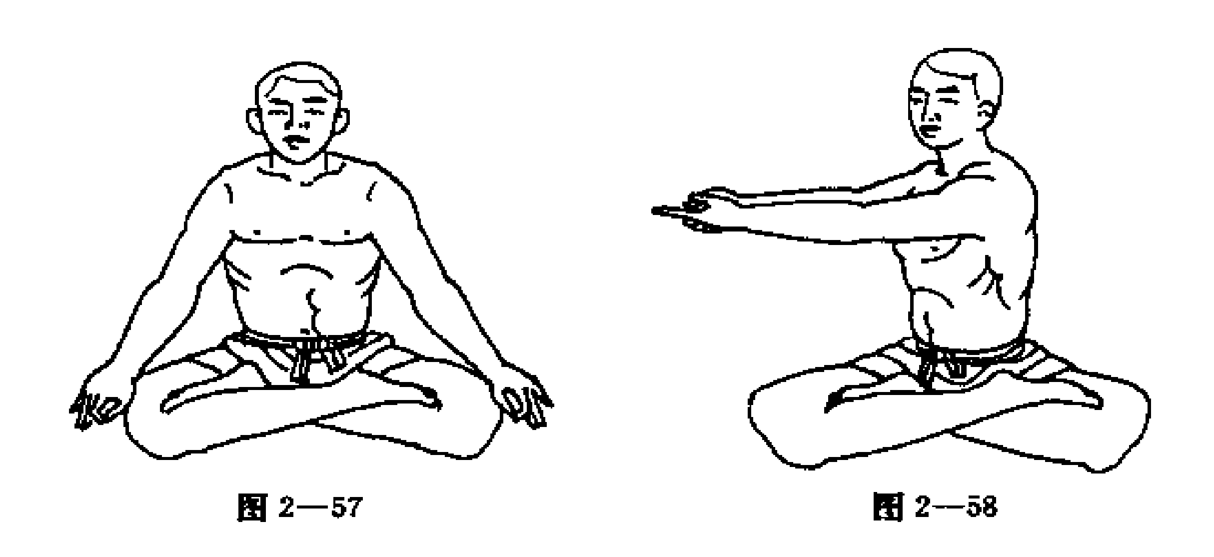


图 2—57　　图 2—58

法要:结跏趺坐,举双手向天,于虚空中观想明点,口念"帕"咒三声。此功法有两个插图。

功效:消除神志昏聩。

三十、神志持瓶功(图 2—59)

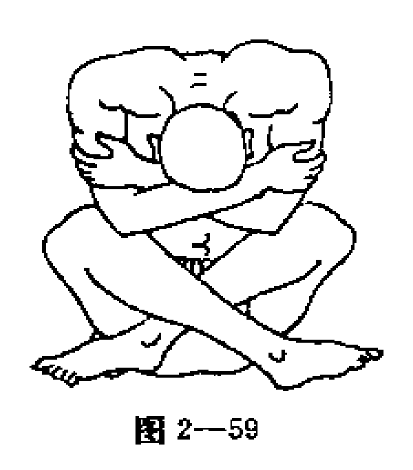


图 2—59

法要:双手交叉互抱胳膊,双脚交叉,两肘置于两膝,俯曲头部于两手、双膝之间,观想脚掌的光点。

功效:消除分别心和掉举。

三十一、夜晚安卧功(图 2—60 口诀 39)

法要:1. 狼卧功(图2—60),修持瓶气,右胁着地,右手放在左肾部位上,双膝贴胸,左手抱双膝。

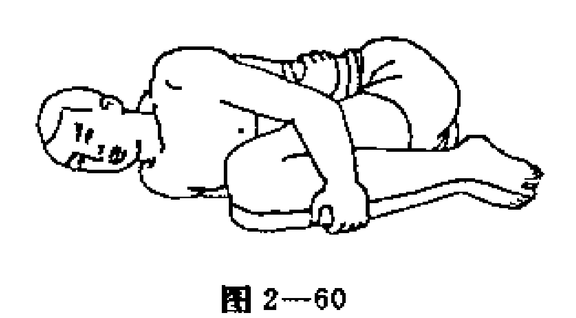


图 2—60

2. 狮卧功(图2—61),卧姿同上,右手无名指揺鼻孔,左手掩臀部。

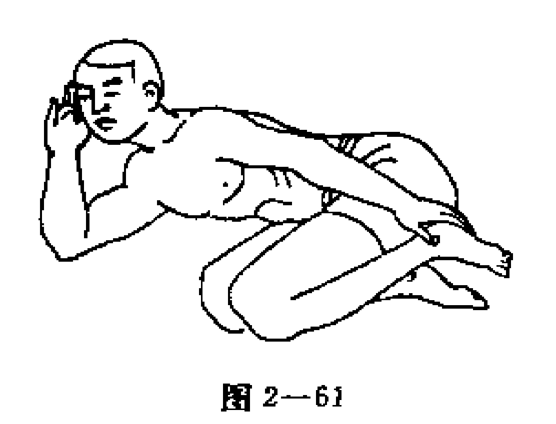


图 2—61

功效:乐暖熊熊燃,可单衣过夜。

三十二、两种行走功之如堡倒塌功(图 2—62,口诀 15)

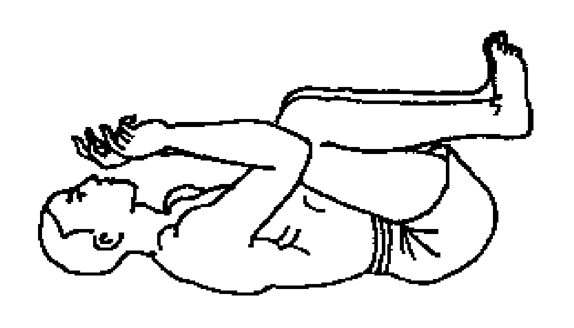


图 2—62

法要:仰卧,四肢朝天,抖身三次。

功效:黄水就地退,明点隐身。

三十三、老鹰轮休功(图 2—63)

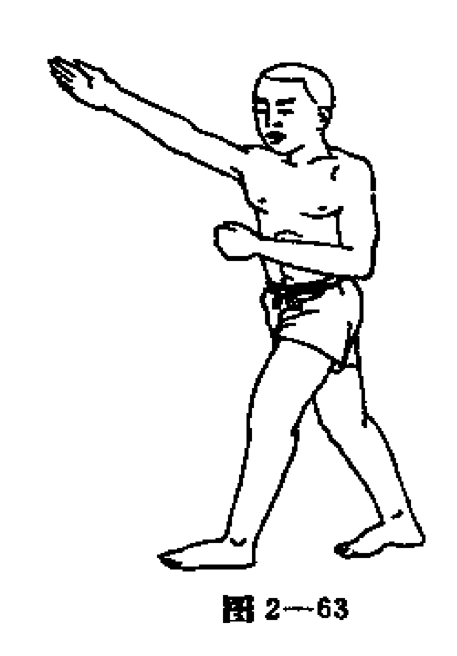


图 2—63

法要:强烈守持下行风,身站立。观想具翅二女神架起腋窝飞翔。再观想脚下弓形风轮之一端旗幡"哗哗"飘。双手握拳,伸右手和左脚于身前,左手和右脚向身后挪。如是守功,行走步履敏捷。

功效:徒步一天行七日程。

三十四、两种除障肯綮功之狮子抖擞功(口诀 14)

法要:1.(图 2—64)结跏趺坐,双手抱膝。

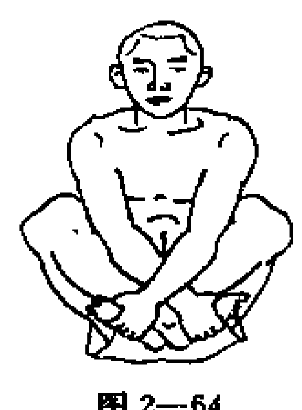


图 2—64

2.(图 2—65)口念咒语"帕哈哈",舒息。

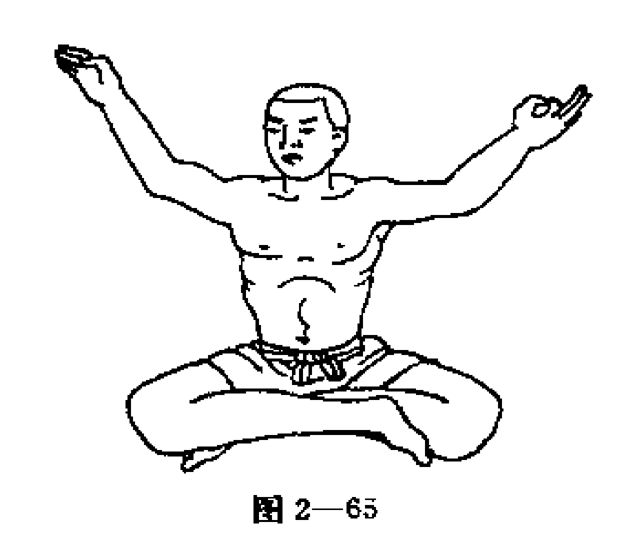


图 2—65

功效:排除体内浊气,使明点隐身,上体宛若狮子。

三十五、狮子嬉戏功

法要：1.（图2—66）结跏趺坐，用两只手掌和十指遮掩脸和口、鼻、眼等五窍，旋转上体如轮。

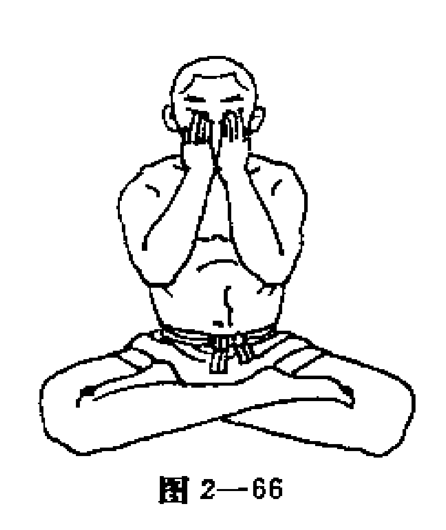


图 2—66

2.（图2—67）继而，念咒语"嘛哈哈"三次，舒息，平摊手掌。



图 2—67

功效：消除风、脉、明点之障碍，使精气散布于四脉轮。

三十六、四种引导明点功：

愤怒须弥功（口诀 9）

法要：1.（图2—68）结金刚跏趺坐，双手拇指分别压无名指，深呼吸三次，口念咒字“吽”长短二十一次。

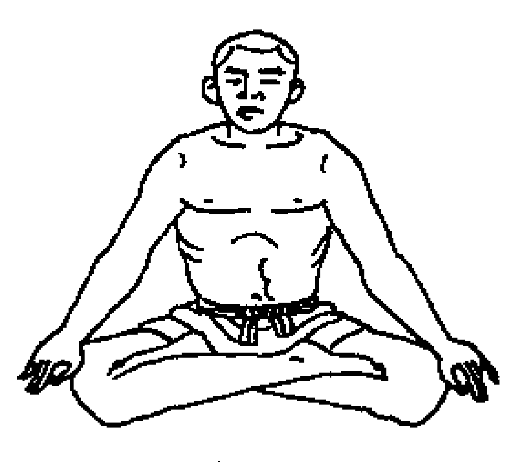


图 2—68

2.（图2—69）继而，握拳，插入大腿旁。此后，两手平摊相叠，贴下腹部，猛解跏趺坐姿。上体向左右扭动，舒息。



图 2—69

功效：防止遗精，提升明点。

三十七、狐狸发笑功（图 2—70，口诀 10）

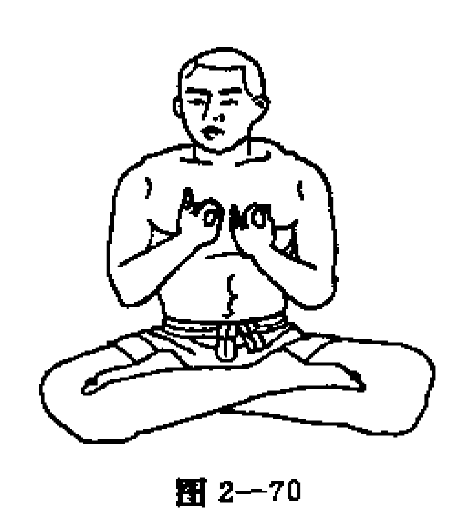


图 2—70

法要：深呼吸三次，鼻哼咒字“吽”，并发出声，双手握拳置乳根。解跏趺坐姿，平摊手掌，置于腹部，舒息。

三十八、野兽功（图 2—71、72，口诀 11）

法要：1.（图2—71）蹲坐，脚尖着地，臀部触两踵，双手掩膝，深呼吸三次。

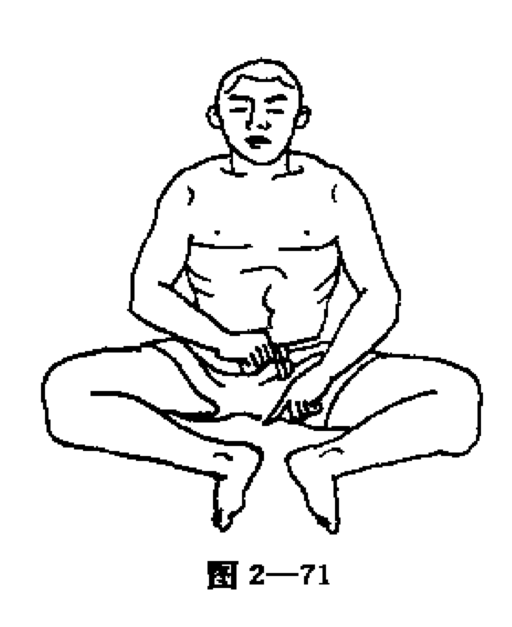


图 2—71

2.（图2—72）继而，口念咒语“嘿噶”，平摊双手，相叠于腹部，如上文所述，舒息。



图 2—72

三十九、狮子仰卧功(图 2—73,口诀 12)

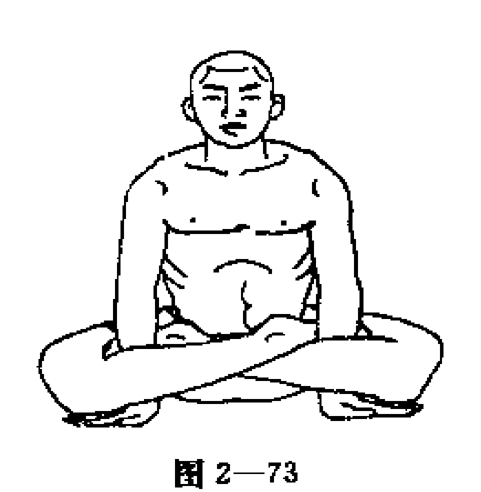


图 2—73

法要:结金刚跏趺坐,双手置于跏趺坐中,猛念咒语"嘿噶"。
继而,做狮子抖擞姿。最后,在等引状态中放松身体。

勤练上述功法，若获得妙果，男根隐没于阴囊，粗细脉结全部自然解开，容光焕发，威光赫奕，长寿，返老还童，身体的脉管不突出，不长皱纹。如斯等等，功德不可思议。这在诸多密宗典籍和秘诀中均有记载。

以上风、脉、明点的功法之图释系依据原有插图的注话，揉合噶举派先辈大德们的秘诀和实修经验的文字资料。有关深奥难懂之处，代以通俗行文。

那若六法实修明炬

班觉顿珠 编著

敬礼，具德金刚持。
无所不见一切知，
祖师演说内外别，
消除四位[10]诸惑乱，
敬礼，具德的先师。

引 论

一般而言，依佛所说的大乘殊胜道之教诫不可胜计。但是，即身证得金刚持果位的具德大师那若巴之功法分作以典籍为道和以教法为道两种内容。

首先应知以典籍为道和以佛语修持。上师传承，即由正等觉金刚持、金刚手菩萨等次第传承。由四位佛语传承师传承者，龙树、圣天、月称和玛当格等师为南传；毗哇巴、毗那巴、拉哇巴、因陀菩提等师为西传；鲁嘿巴、丁格巴、达日噶巴、苏噶达日等师为北传；苏噶玛斯底、塘洛巴、恒洛巴、噶尔纳日巴（原注：别称金刚铃尊者）等师为东传。具德迪洛巴大师示现依止以上诸师之景，实际上是世尊金刚持加持，并与诸师圆满俱生的迪洛巴授法给具德那若巴，那若巴传玛尔巴，玛尔巴传米拉日巴，米拉日巴传喇嘛拉吉，喇嘛拉吉传都松钦巴，都松钦巴传卓衮热钦，卓衮热钦传邦扎巴，邦扎巴传噶玛巴，噶玛巴传桑噶拉喀，桑噶拉喀传名为让炯者。众师尊的业绩，它书有载，阅而可知。

典籍和教言的品类有：世尊金刚持汇集诸母续之密意的演述六法大手印《耳传·金刚偈句》、薄伽梵佛母金刚瑜伽母传给迪洛巴的教言《根本总括》、最早的经籍《大密灵热谕书·大密藏》、《肯綮底本》、迪洛巴大师传给那若巴大师的散文谕书——迪洛巴的

《金刚道歌》、《六法述略》、那若巴的《金刚语道歌》、《那若巴之偈句谕书》、世称那若六法的《卡康玛》十五卷本，等等。它们皆系典籍的异品。

关于教言，有玛尔巴译师的《六法·色敦玛》、俄巴尊者的《六法详论》、粗敦和梅敦二师所著《六法记》、米拉日巴的《六法三显相》和《六法耳传》、宛若熠熠的珍珠鬘的年梅塔波所说《六法讲义》、尊者都松钦巴的《六法教言》、噶玛拔希宝师所著《深法无边海·灵热五轮》、一切智让炯多吉所著《六法注释》、瞻林·曲季扎巴汇集以上讲义，录写为《笔记》、仲·喀决巴的《六法详述》等等，均为教言之异品。

本书为一切智让炯多吉的《注释》之补遗。书云：

> “实有法的自性是：
> 道和生果的次第。”

故论述基、道、果有三。尊者都松钦巴说：“实有法之体性为道和生果的次第。实有法之自性有二：心实有法之自性是大手印的秘诀；身实有法的自性是脐火灵热之秘诀。道次为四种能成熟的灌顶和能解脱的生圆次第二者。道次又有修持甚深者为圆满次第大手印秘诀；不甚深者为风、脉、精。甚深的生起次第为风、脉、明点。不甚深的生起次第为实修本尊身。以上均为道次。妙果分位是灵热、安乐和无分别心；究竟果是自利的法身和利他的二色身。

第一章 基位实有法之体性

一、身体实有法之体性。基位实有法的自性为身、心二者。身体实有法若加以区分，虽有三，但于此概述。《密集》云：

“人身分作五菩提[11]、
以及风脉菩提心、
不净实体和清净，
人身之法遂存在。”

以有垢之心观察体内光辉熠熠的心性，由于贪住，始有人身。然而，暂以身心之所依、能依的正理来剖析，三界六趣的众生皆出自识的能所二取。除器世间和情世间，(法界)是无所区别的。至于因位和果位的差别，《时轮》等续释都有论述。虽然我心中了知，但恐行文冗长，略而不述。在有关教诫的本章，身者由心之支分而显现。守持所依之心，约束所依之身，甚为紧要。(我)凭依出生于赡部洲，具足六界[12]的人身来宣说。分作三点：成就人身的因缘、如何成就人身和讲述的目的。

一、成就人身的因缘。染污之心和合造作，以实有的业为因，以父母交媾为缘。由于三者聚合，父母健康的精和血、中阴身之

识，彼三者取名为月、日、罗睺，方出现身、语、意。《初佛续》曰：

“ཨ字中央的ཧཾ字[13]，
三时诸佛大安乐，
虚空金刚勇识尊，
和合身语意三者。
身为明点月液精，
语为日血涅槃点[14]，
意为阿字关口识，
身语意三者和合，
安住广袤虚空中。”

此白分、红分和识三者亦名菩提五地：白分为大圆镜智、红分为平等性智、中阴识如分明的“ཧཾ”字[15]，为妙观察智、诸识混合为成所作智、身体圆满为法界智。《喜金刚续》云：

“男精具备圆镜智，
第七[16]具备平等性，
独神种子的标帜，
世称所谓妙观察。
切实统一一切者，
圆满法界清净后，
智者称之为仪轨，
修持五种如来智。”

此语将如来藏和合于能净。[17]

胎生的此人身是在父母二者作爱时，中阴身的寻香来到跟前，领纳触之顽固习气，遂生起土大种。土大种清除愚痴即为毗卢遮那，故由毗卢遮那成就人身。由于菩提——父母精血的自性，遂执持我所有（的意识），这是出现水大种的外因。瞋恚清净了的水大种是不动（佛）的自性。由动而生起暖之火大种，贪欲清净了的火大种是无量光（佛）的自性。由动和轻，生起了风大种，忌妒清净了的空大种是不空成就（佛）的自性。乐是空大种，清净了吝啬是宝生（佛）的自性。《喜金刚续》云：

"波拉、噶郭和合，
形成坚实的触感，
坚实愚痴系法故，
愚痴即为明照佛。
因为菩提心润湿，
润湿变为水大种，
水静不动是色故。
二者作爱相和合，
从而恒常生炅热，
无量贪欲是金刚，
由暖生起那贪欲。
心在私处悄流动，
具足风大的自性，
不空成就为忌妒，
不空成就由风生。
乐与贪欲变作血，

空大性相是欢喜，
空和吉番变金刚，
从空遂起那吉番。
妙好心性是本原，
五种精气来围绕。”

如是，由于识、五大种即智慧界相聚会，从而成就了人身。

(一)身体是如何成就的？分作成就脉、风、明点三点。

1. 脉是如何成就的？入胎完毕，在五大种之中央，除阿赖耶识外，七聚识不分明，宛如酒醉似的。继而，染污意(即末那识)自阿赖耶识突起，随即由红、白精气生起持命风，遂有造作活动。业风[18]刹那间生业，(胎藏)如牛奶变为酪一样，结为凝酪位[19]，(父精母血)混合汇聚，坚实不朽，发育生长，从阿赖耶识出现使心造作活动的作用。

胎藏的第一个七日为凝酪位，第二个七日为皮包位，第三个七日为血肉块片位，第四个七日为坚肉位。四位共计二十八天。《律生续》云：

“酪凝自性不动佛，
皮包胎位宝生佛，
不空成就血肉位，
毗卢遮那坚肉位。”

下面介绍住胎的第五期。第五个七日是肉团位。在其第一天，形成彼有情的十一又半指的中脉，即命脉。中脉一端同母体的脉道连接。第二天，出现心脏正中部位的十脉，它们是根本和支分

十风息的发祥地。

住胎一个月后，每天出现两百条脉道，每月出现六千条脉，住胎九个月共形成五万四千条脉。体表的三部位在十二个月中每月增长脉道六千条。所以，共形成七万二千条脉。

现略述以上诸脉。住胎第一个月，出现胸间脉轮的八脉和以十二宫来划分的脐间六十四脉。在第二个月，下行风成就下半身。在第三个月，形成上行风[20]，成就上半身，喉间脉道为三十六，头顶脉道为三十二。眉间风息清净脉有六，是头顶肉髻的自性；肉髻颈部守持火大种的脉道有三，二者共为九。它们从胸间散射出来。下行风运行的(脉道之)下有秘密脉三十二条。六空脉从脐间下行。以上皆属轮脉。在轮脉的外边，头顶有十六条脉，额部有四脉，共计二十条。涎分脉和喉间脉为三十二，胸膛有八脉，共计四十。胆脉和脐脉为六十四，围绕私处有十六脉，共计八十。它们是风息流动的脉道。集聚在私处内层有十六脉。如斯等等，形成人体六千条脉。下行风和上行风如鱼一般增长的原因，即胎藏同母体的血脉[21]和脐间相连，故气血旺盛。

在第四个月，遍行风[22]发育出手足。胎藏之手足与颈脖等同，胜似乌龟。

在第五个月，出现等住风[23]，胎动并颤抖，形成血、肉和三百六十个骨节。胎藏形同野猪。

在第六个月，以地大为性的龙风发育出胎藏的双眼。

在第七个月，以空大为性的龟风发育出胎藏的鼻孔。

在第八个月，蜥蜴风发育出以水大为性的胎藏的耳孔。

在第九个月，天授风造就火大之性。

在第十个月，财王风发育出以风大为性的胎藏身体的触觉。

自第六个月后，(胎儿)始有苦感。从第七个月后，长出三百五

十万根头发和汗毛。据说，此时亦能出现神通。在第八个月中未长舌头，由母体的脉提供滋养。第九个月后，同母体连接的脉道断了，遂食不净之物，感受饥渴而生苦。此时，驱除之风息使胎儿变身、出生。以上系人中狮子(胎藏)的分位。

在概述胎藏之身成就情况后，若不知体内脉道的状况，便不知风息和明点的情况。故略述脉道状况，分六点：中脉[24]、精脉[25]、血脉、四脉轮[26]、六脉轮[27]、十八脉轮、七万二千条脉和微脉道。

A. 中脉分为修行脉和依止脉二条。其中依止脉被认为在人体死亡时要散灭的，是居中者，其中央仅有马尾粗细，被认为事实上不是存在的。《密集》说：

“中脉自身本有三：
方便中脉在正中，
那里流动白菩提；
智慧中脉是命脉，
那里流动红菩提；
人体秘密的中脉，
正直住于二脉间。
比方说是蜘蛛网，
被那日光照射般，
此脉扎根于私处，
上穿契入顶间轮，
存在梵净穴当中，
贯穿诸脉轮正中，
宛若轮子的轴心。”

以上系引述诸续释来叙述的。前文在成就人身的行文说持命风贯穿六脉轮，每段长为个人指宽的 12.5 倍，从私处直达囟门。上窍咒字"ཧཾ"[28]的自性被白分阻拦，脐下处下窍红分被咒字短"ཨ"阻拦，二者之间充满阿赖耶识所依止的持命风，犹如空明的虚空一般。脐处以下的中脉叫做"东钦玛"，据说白分降落于此。其异名有：阿哇杜迪（即中脉）、苏苏拉、衮达玛、微细色。下窍叫做"东钦玛"；上窍叫做罗睺、命脉、命线、内中一树、大道、卡嘀穆嘀、甲东玛（意为鸟面女）、中脉。总之，应知诸有情的命脉是中脉。

B. 血脉和精脉。在脐下（中脉、血脉和精脉）三脉会合处分岔，同肾脉相连，复在胸间会合，腋下的大脉叫做尘聚脉，（二脉）在喉间会合形成颈脉穿过耳下部位，同脑、梵净穴、所有感官相连，特别是通过两只鼻孔与体外相通。其功用是上部十二变迁风息流动之门，得气后滋养脉外一切有情之身，滋养中脉内持命风等。脐下（三脉）会合处以下，右边的血脉控制血液和大便，左边的精脉操纵小便。

C. 四脉轮、六脉轮，在上文叙述胎藏时已作介绍。十八脉轮，在手脚十二处大关节[29]各有三十条脉，共为三百六十条。二十根手指、脚趾的三个关节各有六条脉，故其数同上。

D. 七万二千脉道。囟门等处各有二十四脉，以融入脉（人体内中脉）、受用脉（人体内右脉）和主人脉（人体内左脉）来区分，共为七十二脉。七十二脉各个分出千条脉道，共为七万二千。七万二千条脉复分出生长汗毛的三百五十万条微脉道。

如是，了解了（人体的）根本状况，便知道它并非是一个单纯的整体，而是以诸多脉道组成。而且还应知道，脉道系统的形态，在从烦恼之网解脱时，要知佛陀化为色身：

2. 风息是如何成就的？成就风息的情况有四点：五根本风、五支分风、气息如何在鼻内流动和守持气息的办法。

A. 五根本风。首先是持命风，存在于中脉“吽”[30]二字符之间，染污意和阿赖耶识同持命风彼此观待。部分持命风现在出现为应时风息[31]，主要部分在人体死亡时流动一昼夜。其功用是现在生起我执和分别心；若窜它处，使人闷绝、狂乱和死亡。它与明而不悟的智慧风息[32]混杂俱来，无色，如虚空一般。

B. 下行风，存在于脐下三脉会合处以下。其功能是操纵大、小便和精液。若窜它处，引起下身诸病患。此风以地大为性。五根本风、五支分风均存在于胸间八瓣脉的以地大为性的地风。

C. 上行风，来自身体前部之毕宿脉。功用是在喉间操纵语音。若窜它处，引发上身大多数疾病。它是以风大为性的风息。

D. 等住风（别译随火风），来自（人体）东南隅象舌脉，进入胃中。功用是区分食物的清浊。若窜它处，引发腹鸣和胃病。它是以火大为性的火风。

E. 遍行风，来自（人体）南部方位的毗纽脉，它同中脉之右的血脉相连，遍布全身。其功用是发育体力。若窜它处，引发目盲和四肢僵直。它是以水大为性的水风。

五支分风是：

A. 龙风，来自（人体）西南隅鬼宿脉。其功用是取色（视物），俊美身体，等等。它是以空大种为性的空风。

B. 龟风，出自（人体）后部方位的佛脉。其功用是取声（听觉声音）、伸缩手脚等。它是以风大种为性的风风。

C. 蜥蜴风，生自（人体）西北部位悬垂脉中之永巴脉[33]。其功用是专司嗅觉。若窜入它处，引生腹鸣等症。它是以火大种为性的火风。

D. 天授风，出自（人体）左部方位的伊扎脉。其功用是专司味觉，它同脚相连，又司伸腰打哈欠等。是以水大种为性的水风。

E. 财神风，出自（人体）东北方位的娇作脉。其功用是司触觉，人体死亡后，它在一天之内不消失。它是以地大种为性的地风。

鼻内流动的气息，吸气入体内，遍过脐间脉轮流布体内旁枝脉道。呼出的气息也是出自脐间。

又，中脉首先分出四旁枝脉，四旁枝脉各个分出三脉，共为十二。十二支脉复分出五细脉，共为六十四。它们同血脉、精脉相连。复在三脉会合处同中脉相连，与部分持命风流出鼻孔。

再者，根本风和支分风等全部流经所有旁枝脉道，复流经脐间十二宫，生起命力，后在鼻孔流动。因此，右鼻为金牛宫、巨蟹宫、室女宫、天蝎宫、摩羯宫和双鱼宫（的气息），是为六参差；左鼻为白羊宫、双子宫、狮子宫、天秤宫、人马宫、宝瓶宫（的气息），是为六平等。右鼻孔六天流动的气息为一大转气[34]。首先出现地风三百六十次。同样，次第吸入以水大、火大、风大、空大为性的气息，次第呼出，各个三百六十次，全部共计一千八百次。其后，左鼻流出太阳风息[35]，首先空风每昼夜流出三百六十次。继而，以风、火、水、地为性的气息流出同样的次数。昼夜十二个转气，流出气息二万一千六百次。

鼻柱是两只鼻孔的中膈，两鼻孔的气息是水风；二外部是地风；二上部是风风；正中者是空风和智慧风。其色是，地风为

黄，水风为白，火风为红，风风为黑，空风为蓝。在体外从地风至风风，其厚度次第是十二指宽、十四指宽、十五指宽，乃至十六指宽。

其中，在一昼夜流出两万一千六百次的风息中智慧风占六百七十五次。每次转气中智慧风占五十六又四分之一次。一次小转气，智慧风为十一又四分之一次。据说智慧风存在于转气（呼吸）之间。总之，是一次呼气的三十二分之一。老人因智慧风流动，从而出现死兆。然而，瑜伽行者之功力，使之留于体内，从而成就不死金刚身。

百年的业风总共为七亿七千七百六十万次。其中智慧风为二千四百万次，出现在三年零三个博叉[36]内。瑜伽功力却可清净百年全部业风，使之转变为智慧风。若此，则证得佛果。鉴于此，（佛）说：“用三年零三个博叉，即能成就金刚持正果。”

总之，一昼夜呼吸二万一千六百次，其中智慧风为六百七十五次。在器世间一年有三百六十天零二万一千六百个时辰[37]。由于日月星宿的周期未绕回，步度有盈余，多出六又八分之一天，因而全部历算均有差错。复因步度亏缺分，故在世人感觉中一年多出十又四分之一天，积三十二点五个月，置为闰月。体内智慧风和器世间的闰月和谐，是内外（时轮）一致的表征。

如是，内外（时轮）相配，虽甚了然，却是虚文论述。对瑜伽行来说应掌握关键，下文将述及。

质而言之，世间、出世间的一切皆是风的自性，一切利弊皆凭依风而有。《金刚鬘》云：

“谙熟气功到彼岸，
风息转动此世间，

阻断气息获成就。”

关于此事，大婆罗门沙热哈巴说：“风和识无差异，修习识，则间接断绝风息，随即契入佛境。”又说：“龙树大师和海生金刚无差异，正如利刃和锐利程度一般。”仲毗哂噜加菩萨说：“自性同一，性相相异，识即心，风为能生之色法。”以上诸师一致地说：“宛若有眼跛脚人骑瞎眼马一般，风息驱动识，遂出现迷乱，把握气息即能守持识，由此生起乐明无分别智，故应掌握修气。”《密集》说：

“如是风与心二者，
作用同一性相二，
自证性相念显明，
风息性相动迷物。
二者性空举例说，
心似有眼的瘸子，
气如瞎眼的駿马，
二者结合游四方。
同样识被风驱动，
遍行五门之行境[38]，
心风因缘相和合，
世间诸业生功效。
人马分离不成行，
道之加行也一样，
修习中脉住气时，
犹如无马的跛子。

缺乏风息心不动，
明智之心虽堪能，
却如瞎眼之骏马，
能动风马缺乏心。
不能行走得自由，
此时直指那真实，
风心自澄登佛位，
珍惜实修守风息。”

住持风息的方法有六：学习计数（风息）、束缚放任的无分别心、学习（观想）颜色、风金刚的念诵、强力运气、瓶气修练。

无比的塔波宝师说：“（我）所说的中脉之内，本有的杜迪（中脉）、贝巴（风息），即留住风息于中脉。留住风息于心者有三：九身门、四语门和二意门。色声等六境的感觉全部消失，所出现的感受均是乐滋滋的，是为阻塞九身门；阻塞四大种之中风息流动，风、心会合于中脉，是为阻塞四语门；作为远离各种（杂念）的标志，打开心间和眉间脉（轮），因诸脉会合于彼处，是为打开二语门。一切感觉无二致，出现安乐，风息契入光明。”

学习计数（风息）。最初分别心颇多，应计数体内穴道等处的风息运行，并守持心，乃至时辰等。

束缚放任的无分别心。放纵风息后，各个收摄，如斯等等，处于无分别心状态，从而生起三摩地，由此获得静虑之心。因获得静虑之心，随即出现五眼[39]和六种神通[40]。《根本续》云：

“禅定具足五支分，
获得五通人主啊！”

学习（观想风息的）色彩。由于心专注五种风息的颜色，故能清晰地显现，使之随欲变化。以稳定之心专注体内外为所缘，从而成就遍处[41]，即边清净，地、水、火、风、空其色分别为蓝、黄、红、白、青，是为成就遍处，亦即幻化通。自心和他心相会后，在定中出现他心通。同样，以过去和未来为所缘，回忆前生。再又，出现能见三千世界之色和闻悉三千世界之音的天眼通和天耳通。

念诵风金刚。吸气时默念“ཨོཾ”（读音“嗡”），住气时默念“ཨཱཿ”（读音“阿”），呼气时默念“ཧཱུྃ”（读音“吽”）。自然地默念，它是命力瓶气的加行。《续》云：“日月阿、索扎、噶索（ཤོ་ཏྲ། ཀ་ཤོ）三咒文以及众生证悟身金刚，等等。”《密集》云：

“语风三字之轮者，
交替吸住呼气息，
如来诸佛妙精华；
吸气‘嗡’字住气‘阿’，
呼气‘吽’字气为三，
或留或生依止母。”

强力运气。有时为了纳气入中脉，于是保持风息的原状，眼正视前方，心不散逸，用自己左手或右手的拇指、无名指适度地

撳压颈部的动脉。如是再三反复，气息便进入中脉、生起无分别心。《喜金刚续》云：

“受用脉搏共有二，
自己左手和右手，
无名指和大拇指，
瑜伽行者撳压之，
此时生起原始智。”

修练瓶气分九点：A. 瓶气的主体，首先住气时，如《密集》所说：

“右侧鼻孔气流动，
方便风为烦恼风，
不留若住气逆返。
左侧鼻孔气流动，
因系般若智慧风，
住持无过证悟增。
两只鼻孔同呼吸，
方便智慧无二风，
齐聚体内中脉门，
此时勤练生智慧。”

住持风息的方法。《密集》云：

“先憋下体气息往上引，

念诵长"吽"三声猛吐气，
下体气息随之紧憋后，
吸气压抑留住上体气。
练气功力达到标准时，
鼻孔排气似箭射一程。
频频再吸再留再吐气，
住持依止风息时间增。"

如所述，首先念诵三声长"吽"咒字，呼出浊气。继而，闭嘴，用两只鼻孔缓慢适度地深吸气，咽吞一次口水，压抑所吸气息至脐下。同时上提下体气息。和合上、下体的气息，气息充盈腹部，是为瓶气。观想风息进入中脉；此若不能，则观想所有风息自汗毛孔渗入体内，复徐徐排出。《续》云："闭口，由两只鼻孔吸入体外全部风息。下行风从命脉正中喇叭口如电火一般进入（中脉）。由于熟习合时[42]，日、月与火等在中脉平等，从而身体齐备食物，虽有饥渴，但不致死亡。"（原文是偈句，为便于翻译，改为长短句）

B. 瓶气之性相为两只鼻孔吸入的风息进入中脉后不流动。《续》云："命和力之道是：二者变轻浮，或者诸持命风进入中脉。"

C. 修习瓶气的定准。修练得光线绕身，头生痱子，头疼，此时不可更多地修练。继而，收功，舒息，安住于静虑。超此限度，可能导致死亡，故不可多练。《续》云："命和力普遍平等，给人以安乐。应知习功直至头疼；更多地修练，面临死亡之恐怖，故决定毁灭蕴之量不可毁。其间发髻被（气息）冲穿后，一定获得殊胜的安乐境界。瑜伽师弃蕴进入安乐境，却在世间留

臭名。

D. 瓶气稳定之度。能留住风息一合时、三合时、六合时；或者以手旋绕膝部三次算一次弹指，若能憋气三十六、七十二、一百零八次弹指，即是修持瓶气上、中、下之度。

E. 谙熟风息的标志。《密集》云：

"风入中脉谙熟时，
能生风旗不飘动，
神志所及如蜂叮，
其时风息可堪能。
平庸心智心中醒，
诸法咸是那真如，
证悟原品菩提心，
烦恼自消智慧盛。
识别密气智慧奇，
谙熟修气三标志，
即为内外密之状；
体表热得身颤抖，
悬崖疾马也无畏；
内证现分是幻化，
不感气动气不流，
出现无限衣食等；
乐明无执为密记，
原品大乐坚而稳，
是为金刚般禅定。"

《密集》又说：

“如果除障修风息，
六种神通是功德，
出现五眼无贪著，
心不守持自然静。
坚稳守持出智慧，
往生夺舍游虚空，
过石留迹不沉水，
役使神鬼和神行，
自证自在不费力，
长寿自在持明等，
功德无量说不尽。”

F. 修练瓶气的妙果是，左右的合时清净，不遭寒热等过患折磨，不分昼夜放光明，神通稳定，受到安住其他世界的众菩萨赞颂。《续》云：“命与力清净，日月远离，菩萨供养。”

若能阻塞风息六个月，即能以手印和气功消除麻风病患，返老还童；若能更长久地阻塞风息，则入见道[43]。《续》云：“用六个月时间消除殊胜人身白麻风，除此之外，何可赞？相逢智慧母，随即守持自己的菩提心，恒常堵住持命风，老人年轻七十岁，两年之后必定消除白发和皱纹，由此趋转至上道，十天左右成就（大）手印法。”

G. 消除修习风息的过失。《密集》云：

“未得上师的诀窍，

无用风息危害身。
总之吸留呼气息，
不知留住守持量，
脉轮错乱也危害；
风息漫游命脉后，
若有漏失成狂癫；
风息侵入皮肉间，
麻风水肿虱病生；
风入心中患心风；
下行风息若错乱，
红白菩提大便漏；
逆反上行头眩晕，
心烦上体和鼻疼，
练气过失不可思。
如日除暗消毒法：
修习气功各座间，
三次念诵长‘吽’咒，
连续猛烈哈气息，
上身平衡铭记心，
从而练功不差池，
是为独断方便王。”

风息不是时候地颠倒运行，是死亡的征兆。其防止的气功是：

“首先消除身体的疲劳，

观想清除脉道的过失，
脚结跏趺上身正直坐，
双手揿压腋窝的动脉，
均衡束缚上中下风息，
气息充盈身体各部分，
七日之后死兆自然消。”

矫正长时流动至一侧的偏风，（其办法是）风息从一侧流动之手捂住鼻孔，用另一只手揿压风息流动一侧腋窝的动脉和乳根，以风息滞流一侧的鼻孔修习瓶气。若风息仍邪流，在该侧施以如是举措。《续》云：“憋气后，用力揿压左右腋窝和乳根，用右手阻止左侧（动）脉猛流动，乃至以左侧腋窝阻止右脉。具有瑜伽功力的瑜伽师能消除死期为半月的死兆。”

H. 修习长寿和运气消毒，是观想顶间大乐脉轮[44]的体相为被梵文元音串围绕的白色明点[45]，其甘露流落至小舌。张开嘴，上下牙齿互不触及，观想运气至小舌后面，吸吮、吞咽甘露流，使之充盈体内所有要害处，从而生起大乐，住持风息于脐间。《续》云：“脚结跏趺，口微张，上下牙齿彼此不触及，吸入体外之气，与甘露一起纳入肚腹正中。观想殊胜体内极端的燥热、饥渴已被消除和真正地根除了。毒也如此。观想额间白色明点围绕梵文元音字母，正在滴漏甘露。”

I. 住持风息的功德。尊者噶玛拉说：

“呵！识[46]被风翻搅，
风息堪能可作事；
风息点燃脐轮火[47]，

风息治疗杂合病[48]，
调和四大保健康，
禁戒妙行消危难，
生活中的摄生术，
风生大乐“涡”和“舍”[49]，
由知缘起而升起[50]，
神行[51]成就将修得，
风入中脉是大印[52]”

以上介绍风息完毕。

3. 明点组成情况有三：根本离戏明点、迷乱无明明点及其对治明点。

A. 离戏明点，即自心俱生智。其依止处系持命明点。《密集》云：

“坚守命的菩提心，
心中血液的精髓，
如蛀裸露蛋大小，
内有光点闪闪亮，
大小豆荚合和般，
能念之心寓中间。”

此处所说能念之心，其性质是，自性空、自然明洁、不灭。此三者作为三身的自性而存在，这就是根本离戏之明点。空与离戏是法身的自性；明为报身的自性；无灭之力为化身的自性。有

如是之性相显现于现在，并不违越一切实有法[53]自性空。如是，一切显现为空；报身的性相在眼所行境出现法界本智的十种性相；化身的性相是六聚[54]各个出现现见外境的功用。此三者真实无欺的性相现在显现为外境。

有境[55]之智[56]是与此相联系的识，其体相为真实、远离分别、无误。修习原始智和谙熟风、脉，若掌握元气明点，则于持命明点坚守心，真实地了知离戏明点。《密集》云：

“强烈倾心守持心口间，
由此放射倾注放射处，
松弛片刻真正来坚守，
宛若无云苍穹自证分[57]。
悠闲明亮维持着原状，
犹如明镜之中的影像。
莹澈内外空明勿执著，
若是明示直指此自心，
若此则是持命菩提心。
乐空醒悟心的正中间，
遍知一切皆是智慧力，
在那认定俱生智慧时，
心和乐明以及无分别，
自然而然出现彼三者。
再又无有烦恼是安乐，
不灭且无执着无分别，
如是直指自心见自性。
自性清澄本智且明洁，

察见先前从未见过事，
法性本色不染自性净，
明而不灭无执是安乐。
如是真实了知之正见，
心不散逸专心去修持，
乃是不损空性的行为，
回遮最终亲切之感情，
凭借证悟正见之威力，
无心贪恋斩断诸牵累，
远离能所二取勇武者，
回遮贪恋勇毅机灵者。
若是实修清净无倒义，
临终身体力行享果报。
上述持命以及菩提心，
讲说无明醒悟无生智，
和那天成自现原始智，
离戏无灭利济诸有情，
三身任运天成堪稀有。”

圣者龙树说：

“诸识之主的诸法，
远离分别和寻思，
诸法空而无自性，
我说它是法尔界。”

B. 迷乱无明明点。离戏明点缺乏自知之明，遂出现五大种的实体明点。关于实体明点有三：介绍两种元气、糟粕之出现、三十六界的形成。

①介绍两种元气。作为“ཧཾ”（哈木）字的体相，白分存在于中脉的上窍；作为短“ཨ”（阿）的体相，赤分存在于脐下三脉汇合处，阿赖耶识和持命风稳住二者之间。有情临终之际白分下行，赤分上行，持命风散开，识逝往并依附它处。其时白分和赤分二者之间的持命风和识根基，如《初佛经》云：

> “在那有情死亡时，
> 月亮甘露向下行，
> 上方游尘罗睺状，
> 识呈轮回之相状。”

②糟粕之出现。赤、白二分的清浊是如何出现的呢？由于在胎藏期间同母体的脉相连，遂生起各种生理结构。出生时，风、火在胃中均匀、研磨涎液[58]，胆囊改色，三者加热、消化和吸收食物精华部分经肝脏四条大脉转变成血，血之精华变为肉，肉之精华变为脂肪，脂肪之精华变为骨骼，骨骼之精华变为骨髓，骨髓之精华变为精液，精液之精华化作力和身。它们叫做七种元气精华。它们的糟粕是胃中糟粕，有浓淡两类，其中浓的一类经过肠子而去；淡的一类通过“居卓”脉到达膀胱；元气的糟粕亦即血液的糟粕为胆，肉之糟粕为皮肤和汗，脂肪的糟粕为肉疣子（淋巴腺），骨骼的糟粕为牙齿和指甲，骨髓的糟粕为管道中的泪水和鼻涕，精液的糟粕下流（意为所排男精），元气化作力量和颜色。

③三十六界的形成。三十六界是由两种精华（指男精女血）蜕变的糟粕，它们是三十六种生理构造。《桑础扎续》详述说：

“米切苏米热玛脉[59]，
长出牙齿和指甲，
……”

同样，《戒律源流》云：

“苏米热脉在顶间，
牙齿指甲的生处[60]；
头顶折兰达热脉，
毛发生长的根基[61]；
右耳一侧郭坚脉，
生长皮肤和肠子；
阿鲁达脉在颈前[62]，
生长肌肉的根基；
郭扎哇日在左耳[63]，
生长骨骼的根基；
热末夏热在眉间[64]，
恒常生长骨骼脉；
德畏郭扎在眼部，
生长肝脏的脉道[65]；
玛拉雅脉在两肩，
恒常生长胆汁脉[66]；
噶巴如巴在腋下，

眼珠肌肉之所依[67]；
沃折雅脉在气根，
恒常生长出胆汁[68]；
直夏古脐在脐间，
生长肺脏之所依[69]；
郭夏拉脉在鼻间，
薑状肠子的出处[70]；
嘴凌嘴脉在嘴部，
恒常糟粕形成处[71]，
朗萨嘴脉在喉间，
肚脐恒常生长处[72]。
均是精脉的分支。”

又云：从血脉分出的脉道有：

“千基脉是心间脉，
操纵大便排泄脉[73]；
多吉嘿巴在子宫，
确玛之间所流脉[74]；
哲达布日在私处，
它是分泌涎液脉[75]；
止哈迪哇在肛门[76]，
恒常控制脓液生；
梭布热喀在两腿[77]，
恒常控制血液生；

两只小腿的赛林[78]，
它是分泌汗液脉；
那嘴热脉脚趾根[79]，
据说恒常长脂肪；
斯杜脉在脚背上[80]，
分泌泪水素坚玛；
玛如夺哇在拇指[81]，
恒常分泌出唾液；
古穆达脉在膝部[82]，
恒常分泌出鼻涕。”

以上二十四处穴位同体内二十四脉相对应。除此之外，尚有五界、三如是、四如是，在此处是指体内心脏内真实存在的五条脉，那是支分风息流动的五条脉。

关于血脉、精脉和中脉的功用，《邦阿续》云：

“此为向下的三端，
此为向上的三端，
罗睺脉端在正中，
尼玛脉端排右侧，
达瓦脉端在左边，
水火和空在运行，
中脉下穷左右汇，
大便小便精液流。”

此语是说，在三条脉汇合处风息向上流动，清浊（废物）向

下流动。

《瑜伽母续》载（体内）有三十二脉。在此基础上，除去流动五根本风的大命脉外，另增加四脉则为三十六脉，是为《方便续》之明述。故共是三十六类。

如是，依附于上述脉道的界（生理机构）是风息和白分、赤分的主体，它布满并流动在三千五百万根厚厚的汗毛中。

特别是上述诸界的精髓月液，从囟门流下十六滴至喉间；从喉间流下一半即八滴至心间；从心间流下一半即四滴至脐间；从脐间流下全部至三脉交汇处的灵火上，从而在“东钦玛”脉道内生起安乐，众有情心情喜悦，首先生起贪欲。继之，因不理解俱生喜，尾随愚痴，远离安乐，遂生憎恨，从而成为生死连绵轮回的种子。而遗精状态的安乐等乃是苦的种子。《时轮续》云：

“智慧[83]会合彼遗精，
此时增长彼之乐，
彼因未获不漓漏，
以漏为乐实是苦。”

又云：

“野兽之王唉野兽，
一年之中若交媾，
瓦砾蚊蝇为食物；
鸽子经常行淫欲，
二者均无最上乐。
犹如它们常排精，

情欲者和苦行者，
醒和梦中皆排精，
二者咸无最上乐。”

《简略续》云：“谁排精，谁就缺乏解脱和最上瑜伽之乐。排精是投生的种子。因此，应以特殊的方法束缚精液，使之不遗漏。”

C. 对治明点。坚守对治明点，是说脐火炽降[14]，生起无漏乐空。《密集》云：

“脐下四指法源处，
事实脐火针尖大，
向上燃烧红彤彤，
“亐”（哈木）字颠倒头朝下。
变成光明熔化后，
降下月液十六滴，
此是大乐快活林，
降至脑中生欢乐；
其半八滴降喉间，
生起殊胜的大乐；
其半四滴降心间，
生起离喜空乐喜；
其半两滴降脐间，
生起等同虚空喜。
乐空无别最上乐，
俱生智慧生欢喜，

不可言表其感受，
认定谙熟彼者时，
乐空无别常证得。”

按照佛的教诫和上师的诀窍，以三法印[85]之火坚守明点，生起乐空智，又以瓶气之威力使菩提心不滴漏，坚守在“东坚玛”脉的下端，并净治一千八百种分别心之风息。若此，则修得见道。继而，若能次第地凭借提升明点于六大脉轮，并使之安住于囟门，则次第登十二地，获金刚持之果。《续》云：“从慧和智得安乐。倘若明点量不移动，从而不滴漏，刹那俱生智将使今生证得法尔界，摧毁生生世世积累的烦恼魔，在今生证得神通、遍知地和三界瑜伽师果报。”

（二）论述风、脉、明点的意义。论述风、脉、明点的意义有五：知悉所净基[86]和能净、守持所依，从而坚守能依、证悟人身是等觉（佛的称号）、证悟人身是方便智慧的体相、理解果报的意义。

1. 守持身体，分内外别三点。此处所说的五脉、五气、五大种、五蕴是五佛的行相。五支分风、五脉、五界是五佛母的行相。五根、五境、五根识[87]，共为十五，世称菩萨的天母。六识智之界，谓之为金刚持。分别详述无可估量，此处不赘述。

2. 守持所依，从而守持能依。胜义菩提心是本智明空法身的自性，依止于世俗之心。它凭依色法的菩提心（指男精女血）。色法菩提心凭依风息。风息凭依脉。脉凭依身。所以守持脉，则能守持风息。守持风息，则能守持明点。守持明点，则能守持分别心。守持分别心，则能生起无分别智。无分别智使身体殊胜。

3. 领悟人身为等觉。如是，介绍身中穴道即能领悟人身就是等觉。

又，应理解“出生”，相当于佛的化身；住胎十月即十地；从胎降生即出家；衣胞即法衣；母亲即亲教师；合掌于头顶即敬礼；懂事即为戒律；诵咒即“ཨ”和“ཧཾ”，裸身而来即削发和剃胡须。《喜金刚续》云：

“胎藏衣胞是法衣，
同亲母是亲教师，
头顶合十表敬礼，
利济众生表持戒。
念诵咒字“ཨ”和“ཧཾ”，
裸身而来剃须发，
生起咒义是比丘，
众生皆是正等觉。
上述因缘勿置疑，
住胎十月登十地，
十地自在是众生。”

同样，该书又说，依止四位为报身或四身。《无垢光》说：“沉睡、愚钝、无知位是法身；梦幻位、持命风仿佛有生和无生，是报身；醒觉位有感知等，为化身；贪恋位是智慧身。众有情有盖障，诸佛无盖障。”

虽然体验到死亡时宛若法身，但死亡时六识收敛，色、声、香、味、触隐没，叫做感觉隐没，是为收敛化身。此时，由瞋恚所变的三十三种分别心断灭。清净意隐没，叫做增相隐没[88]。

生起的识隐没，叫做收敛报身。此时，由贪著变化而来的四十种分别心断灭，阿赖耶识会合于光明自相，叫做得相隐没[89]，即阿赖耶识隐没后，现见光明法身。此时，由愚痴变现的七十种分别心断灭。虽然如此，但经典说：

"所有有情死亡时，
隐没感觉和寻思，
粗细意识均隐没，
隐没之后成习惯，
升起自性光明相。"

4. 领悟身体是方便、智慧的自性。如是，生、住、死也是作为方便、智慧的自性而存在[90]。成就身体，父母是方便、智慧；白分、赤分是方便、智慧；五界和中是方便、智慧；住世时骨骼和肌肉是方便、智慧；死亡时风心[91]隐没，是方便，光明作为智慧自性而存在。《喜金刚续》云：

"因为方便是大种，
坏灭智慧灭轮回。"

此外，分别详述在《时轮经》有明载，兹不赘言。

《俱舍论》云："这些虽然可以说成是色蕴，但是在此应知脉是人体的自性。风息清净、时间的形式，以及心意清澄，被认为同菩提一起往返，因此身体构造正如体外宇宙一般。"关于它们坏灭和收摄的情况，关于脉断、气阻、生理机构变化的情况，《时轮经》阐述颇多，在此不赘述。

5．理解果报的含义。果报是由风、脉、明点化作佛之三身，或（佛的）身、语、意。下文将述及。

以上是身体实有法。

二、心实有法的实质

介绍心实有法有三：有垢心性、离垢的心性和迷乱的邪分别。

1．有垢[92]心性。《阿毗达磨论集》说："心蕴是储藏被界[93]和处[94]的习气[95]杂污的全部种子之阿赖耶识。"《再启幻化匙》说：

"例如泥土不称浊，
水也一样不叫浊，
土水混合取名浊。
同样天下众有情，
普遍依存有法身，
对此不名阿赖耶；
存于清净性相时，
不能取名阿赖耶。
法身宛若水一般，
沾染习气的泥土，
方能取名阿赖耶。"

《喜金刚二品续》也说：

"一切有情即是佛，

却被客尘所遮覆，
清除客尘即是佛。”

2. 离垢的心性。无垢心的本质就是阿赖耶识的清净分。心的本性是自然地清净，空，明，无阻，遍布一切，无变化，息灭诸戏论。此自性同诸佛的密意无二致，是原始智，如来藏。《大手印明点续》云：

“遍布众生如来藏，
无一众生非法器。”

《喜金刚续》云：

“世间有情皆为佛，
非佛有情无处寻。”

又云：

“心者就是正等觉，
我说没有别的佛。”

如是之心，作为佛陀三身的自性而存在。

再又，心之自性空就是法身；自性光明就是受用身；悲悯无阻就是化身；彼三者无差别就是自性身。《密集》云：

“心性空者是法身，

明而不灭是报身，
忆念遍篤是化身。”

《菩提心集续》又云：

“心性本是离戏论，
遍及一切为精华，
其性空而离戏论，
唯它才是佛法身。
心性明而无分别，
光明心有口眼耳，
无所不在周遍行，
它是佛的受用身；
心的各种自证分，
随境纷纭意识生，
示现本智佛化身。
三身自现自证知，
为利众生而明现。”

3. 迷乱的邪分别心。如是之心不能自知，遂生迷乱。它分为俱生无明和遍计[96]迷乱无明。

A. 俱生无明。俱生无明从何而有？来自守持基位的无明。何谓无明？心本身不认识自己。从何时谓无明？从佛同有情混沌不分的无始以来遂有。心和无明谁为早？无所谓早迟，二者俱生。故称心性为俱生智慧，无明为俱生无明。何处俱生？乃法界也。二者是一是异？非一非异，唯有心是否自知的差别。无明之

状为何？由于遍计所执迷乱之故。

B．遍计迷乱之无明。如是之心，不能自知，执他（即阿赖耶识）为“我”，思虑“我”，内向执持，故叫染污意。心意变动的瞬间，（心之）造作活动如水的波澜一样变动，将心的自光误认为外境，于是现起能所二取。接着，意识朝外，五门识尾随其后，生起各种分别心。随即取名为自、他、内外、情器、处所、家宅、父母、夫妻、儿女、财食、敌友，等等，并以爱憎对待之。从而造出各种业，此因造就三界六道众生之果位，经受种种苦。苦，不是他人造作的，而是自心迷乱，造孽所现起的幻象，犹如蚕虫吐丝自缚自身而死一样。六道众生的种种苦出自于各自的迷乱心，而无令他受苦的其他一个造作者。《密集》说：

“阿赖耶识在最初，
无有能作和染污，
决定远离邪偏袒，
空而周遍虚空般。
自力造作风吹动，
无明寻思的造作，
顽固舍弃虚空名，
力不自主陷被动，
念力放逸和爱憎，
轮回三界焚自心。”

以上是心实有法的实质。

第二章　道　　次[97]

一、能成熟的灌顶。

清除烦恼惑的道次有四：能成熟的灌顶、能解脱之道（门径、方法）生圆次第、坚稳的三昧耶[98]和究竟的行为。

能成熟的灌顶。譬如在具备水、肥和温度的沃土中，播种生命力健全的种子，便可萌芽。佛说，同样，因密咒之旨，从资粮道[99]乃至究竟道，灌顶甚为重要。再又，随顺所净基，成就身体的次第是：胎藏位等为加行等；出生后沐浴为水灌顶[100]；蓄顶髻是宝瓶灌顶；耳廓穿孔是飘带灌顶；模仿动作姿态是金刚铃灌顶；学习说话是禁戒灌顶；取名是名号灌顶；授记为自类（本族）是随许灌顶；娶妻是秘密灌顶[101]；领纳安乐是智慧灌顶；四位无心[102]是四种灌顶[103]；被指定为众弟子之导师是大光明灌顶。以上为所净基。随顺它们施以净治，即世间十自在[104]、出世间的大手印自在，均系金刚阿阇梨的诸种灌顶。《般若五十万偈经》云：

“天下孩子出生时，
母亲施以水灌顶；
存留儿童螺顶髻，

附会为宝瓶灌顶；
儿童耳鼻穿孔洞，
人称为宝带灌顶；
儿童说话和颤抖，
乃是金刚铃灌顶；
同样命名是灌顶，
随许授权是灌顶，
母亲常授诵读课，
如是世称七灌顶。
孩子长大把妻娶，
世称最上的灌顶；
授给孩子以慧观，
使之双手办事情；
方便智慧相交合，
领受终极的安乐。”

以上相应的果报是：资粮道、加行道[105]、十地、佛地和大光明灌顶等。《时轮经》云：“施授七种灌顶，由于其善行，将成七地自在。再次对不退转（精进者）等授给宝瓶、秘密灌顶，彼将入定地。若传给智慧灌顶[106]，彼即灭除世间怖畏的文殊自在。”《金刚胪和合续》说：

“经历十地十灌顶，
因彼之乐而成佛。”

如是，菩萨的三种注释和诸续论述甚多，《灌顶仪轨》有详

细的表述。此处恐行文冗长，不再赘述。

灌顶的本质是使未成熟者成熟。因此，首先获得灌顶甚为重要。虽然诸种灌顶是道所清净之基石，而着手入道，从领悟身心之义的角度而言，也是道。

二、能解脱的道次。

能解脱的道次有二：生起次第、圆满次第。

1. 生起次第[107]。如所说："身体安住于正等觉之身的自性，随顺安住，观想本尊。在道位应断除视身体为平庸之身，净治四生[108]。初学者们应守持心，将内外别时轮[109]合而为一。在成就果报分位，为利济众生，显现众多自在色身，从独雄乃至无量。总而言之，有多少分别心，就观想同样数量的本尊，其面和手也如此观想。塔波宝师说："修持生起次第，上乘者见谛（现证空性），一般者可得转轮王，差者也可证得天人之果报。"

正如《六法根本》所说：

"秘密灌顶等时候，
净洁无垢宝镜上，
巧绘金刚勇识像，
恰似显现其影像。"

应观想（诸法）既显现却无自性。

2. 圆满次第。圆满次第有二：依赖风、脉、明点的不甚深之圆满次第和甚深身大瑜伽[110]。

A. 依赖风、脉、明点的不甚深圆满次第，这是主要的。

"圆满"即次第修心的方法。《作喜续》云：

"观想心性即成佛，
珍宝自心向外变，
没有众生无佛陀。"

圆满情况是，体内脉道自性圆满，七万二千脉圆满于中脉，脉道圆满于明点的自性，全部明点圆满于乐空无二的明点，全部明点圆满于风息，全部风息圆满于智慧风，全部智慧风和八十自性寻思圆满于无二智。

实修圆满次第：

凭借脉实修圆满次第有三：

不依靠脉轮，观想空明人体内三脉具备四种性相。

依靠脉轮。一靠观想脐间梵文字母短"ཨ"；二靠观想脐间和囟门梵文字母短"ཨ"和"ཧཾ"炽降；四靠（原文如此）观想四脐轮的"[illegible]"[111]、"[illegible]"、"[illegible]"、"[illegible]"等梵文字母升华为五部如来的自性并炽降。《喜金刚续》云：

"脐间燃烧猛厉火，
五部如来燃烧起，
眼睛等处亦燃烧，
燃烧滴落'[illegible]''[illegible]'[112]'ཧཾ'。

又说：

"yig字燃烧流月液。"

以上任何修持均会出现暖、乐、明、无分别的感觉。

在自然的脉道坚守无分别心的肯綮，出现烟等精华。

B. 凭借风息有：学习放任风息、学习（观想风息之）颜色和状态、计数（风息）、念诵风金刚咒、修持瓶气和强力功、矫正邪气、修持阴、阳和中性风息、学习住持五种风息[113]。

C. 凭借明点有：依靠自身坚守明点；依靠他身坚守明点；（明点）滴落自身和他身；住持明点、阻止明点、明点遍布等四种。

坚守风、脉、明点的关键，从世俗谛来说，生起暖、乐、空、无分别的感受；从胜义谛来说，暖、乐、空、无分别四者空而无我，如幻一般，远离一切戏论，出现如斯的感受和证悟。《喜金刚续》云：

"无处寻觅的俱生，
他人无法来表述，
上师及时给教诲，
我由福德方领悟。"

3. 修持的教诫。关于修持圆满次第的教诫，《父续》叙述的全部教诫为五次第，《母续》传授的全部教诫为四印[114]。其中五次第是语寂[115]、念诵风金刚咒、心寂[116]、（脐火）炽降、幻身[117]光明双运。四印是三昧耶印、业印、法印和大印，四印全都包括在具德那若巴六法之中。

所谓的脐轮火包括住持风息、五次第的语寂、脐轮火正行、

心寂、四印之中的三昧耶印、修持（脐火）炽降法中的业印。六法中的幻身包括五次第的幻身、四印中的法印。六法中的梦幻[118]包括五次第中的双运[119]。在道位住持心不散逸，是有学[120]双运；而仅仅断除分别心是无学[121]双运，系四印中法印的支分。六法中的光明包括五次第中的光明和四印中的大印。往生[122]和中有[123]连接后者，故包括于此。

如是，包括五次第和四印的那若六法为何？

概述六法。《金刚偈句》云：

"脐火乐暖猛燃，
幻身爱憎自解，
梦境迷乱自消，
光明愚痴自净，
往生不修成佛，
中阴佛之报身。"

关于以上六法，尊者热琼巴[124]说："和合贪欲于大乐修脐火，和合瞋恚于光明修幻身，和合愚痴于无分别修光明，是为三种和合。脐火和合幻身白日修，梦幻和合光明夜晚修，中有和合往生临死修，是为三种和合。精进者和合脐轮火，懈怠者和合梦幻，短寿者和合往生，是为三种和合。总称九种和合往生[125]。

关于那若六法，经籍称之为四根本、二支分。但以四要点表述之，除去所缘要点，下面略述其它三要点[126]。《经》云：

"此处所谓三要点，

身体外境和时位。”

1. **身体要点**。一般说来，身体要点有禅定六法和狮子卧姿[127]。

关于禅定六法，经书说：

“再说禅定之六法，
宛若珠宝穿成串，
十分笔直和弯曲[128]，
大花结子般紧缩[129]，
白莲一般地生长[130]，
等至定印捏得紧[131]，
格子似地相交叉[132]。”

以上所云对守持脉、风息保持原状，生起暖乐，断灭分别心，神志清醒等有所裨益，故需依此修持。

下行风存在于私处。为了坚守该风和脉道，格子似地交叉脚，肛门如花纥绁似地紧闭。为了守持脐间的随火风[133]和生起暖乐，挺腹，脐下作等引姿态[134]。为了把握心间持命风和使风息维持原状，脊椎应如铜钱重叠一样伸直，上半身如狮子一般挺起，双肩应如灵鹫的翅膀一般伸展。为了把握喉间的上行风，并为断除分别心，颈脖应如孔雀（颈）一般俯曲。为在“绥杜”等身之四门处把握五种支分风息，并为清醒神志，应舌贴上腭，眼光注视鼻尖。为把握全身的遍行风，并为使整个身体的要点无误，身姿应具备禅定六法。《密集》云：

"安住静处软垫上，
景仰我慢本尊明，
双脚金刚跏趺坐，
脊椎端正叠金币，
上身如狮傲岸心气昂，
孔雀颈脖一般俯曲观，
双手等引犹如野兽爪，
双眼微闭注视鼻子尖。"

2. **时间要点**。它应结合四位。《经》云：

"在此说明简要点，
沉睡梦幻等至位、
普通位等共为四。"

所有有情的分别心不超越四位。若结合基、道、果三位[135]，则是：所净基四位为所净[136]四种迷惑，能净有四种道次、四印，净治的果报是四身[137]和成就四智[138]。

· **在欲念位**。八识不受阻塞，各个明净，具备安乐和无分别，无烦恼，却不知所生乐空智是法界智，从而在安乐感受中生起三毒[139]。此迷乱以灵热道净治，并守持业印瑜伽。其果报是成就法界体性智，现见智慧身。

· **普通位**。不知六识现见各种外境的感受是心本身的光明，现空无别的成所作智，从而加以取舍。此迷乱以幻身道净治，并守持法身印瑜伽。其果报是成就成所作智，现见变化身。

· **梦幻位**。染污是及分别心浮动，通过脉道，形成梦幻。不

知梦幻是自心，自心是平等性智[140]和妙观察智[141]，却爱恋于他（自己以外的他）。此迷乱以有关梦幻的教诫净治，以变化智印瑜伽坚守之。其果报是成就平等性智和妙观察智，现见受用身。

·沉睡位。六识不明净，集中于阿赖耶识。虽然光明是大圆镜智，却被俱生无明覆蔽。此迷乱以光明道净治，并以身大印瑜伽坚守之。其果报是成就大圆镜智，现见法身。

3. 外境要点。《经》云：

“外境要点分为二：
应知身外和体内，
身外显现白和红，
体内脉轮有四种。”

所以，体外显现之六尘[142]为幻身之境，体内猛厉火与脉轮为同一，即收敛普通的显现后，以猛厉火坚守脐间幻化脐轮。

在欲念位，脐火炽降后，守持（大乐菩提）于顶间脉轮，据说是为外境。在梦幻位，守持（大乐菩提）于喉间脉轮。在沉睡位，守持（大乐菩提）于心间脉轮。因此，也称四脉轮为境。

4. 所缘要点有四：未守持者守持之、守持者坚守之、坚守者使之发挥效益、保存固有的自性。它们均来自实修。

·以上四点的认定。首先，脐间火有三：实物脐火、体内本尊脐火和守持秘密风息的脐火。

实物脐火和体内本尊脐火易于理解，略而不述。守持秘密风息的脐火有四：凭依明点的脐火、凭依他身的贪欲脐火、凭依自身为所缘的脐火和凭依空性的智慧脐火。四种脐火合修，遂感受

乐明空智，同于五次第中的心寂要点，在修证无明的明增得相[143]后，可证得智慧的明增胜解[144]。此又分作二：

第一、所断[145]无明的明增得相，由四缘[146]生起的五根识叫做显境和明相。继而，神志向境扩展，叫做明增胜解。神志敛入境时乃是明得胜解[147]。明相、明增胜解和明得胜解三者叫做空、极空和大空。无分别经常凭依三明生出分别心等八十自性的明相。这是应断除的。

第二、对治亦即智慧明增得相是，修持命力和能取（心）后，由于同业印[148]合修，明点移动，生起乐空智的感受有大中小三种：首先，由能所二取的分别心生起空的乐空微细感受，叫做明相智慧。此时，断灭了由瞋恚变化而有的三种分别心。

其次，生起能所二取的分别极空的中等乐空感受，叫做明增胜解智。此时，断灭由贪欲变化而来的十种分别心。

再者，能所二取的分别心极为大乐，生起乐空大感受，叫做明得胜解智。此时，断灭由愚痴变化而来的七种分别心。

以上三智叫做证悟空、极空和大空。它们远离能所二取的八十种分别心，叫做心寂。是为以智为喻。紧随其后，明点坚稳不移，在心中生起离戏的乐空感受，是为真实智慧，即现见心性光明。

脐火暖乐自燃介绍完毕。

·幻身爱憎自解，关键的诀窍有四：以幻身为喻，镜中的影像；真情幻身，自己的五蕴；幻身的自性，显现却无自性；修习幻身的意义。是为守持梦幻和明乐双运的证悟。

·梦境迷乱自消，关键的诀窍有四：以梦境为喻，梦的感受；真实普通梦境的感受，显现为梦境无自性；修习梦境的目的在于中有不受生即能证得双运之身。

·**光明，愚痴自消**，关键诀窍有四：以光明为喻；凭依慧的本智；领悟真实光明后，隐没于光明时，光明的自性明而无分别；修习光明的目的在于中阴身时通达光明，不在世间结胎，不投生为别的。

·**不修往生，即身成佛**。其关键诀窍有四：以往生为喻：有架子；真实的往生系决定的往生；往生的自性是转依成佛；修习往生的目的是断灭身语意迷乱之轮。

中阴，佛之报身。证得幻身和光明无二双运之身后，利济众生。若知现见是幻象，则知梦幻是幻境，中阴是幻境，遂通达光明。守持之，则趋转双运之身。修持那若巴尊者三幻象相续的此教诫，甚为重要。

六法的四根本诀窍消除四位的迷乱，借以证悟四身。若即身未证得果报，临终时修持往生和中有教诫亦能证得果报。因此，六法中脐火是道的核心，幻身是道的奥援，梦幻是道的制衡，光明是道的本质，往生和中阴是道的媒介。

2. 详说道之核心脐间火。道之核心脐间火甚为重要，应稍加详述，分为三点：守持心于脐火；若未守持，约束的办法；标志和功德之出现。

①守持心于脐火有四：未守持者守持之；已守持者坚守之；坚守者发挥效益；保持固有的自性。

·未守持心者守持之，即净治风、脉、明点。其原因是，六界俱全的人身之内因凭依地、水、火、风、空，又凭依外缘无明、行蕴[149]、识的习气，从而成就大果是人身。人身是蕴、界、处、风、脉、明点的主体，最终具有牙、指、汗毛。因此，人身凭依大种，大种凭依七万二千脉道，脉道凭依命脉之风，风凭依意和明点。故脉若不清净，则风息不清净；风息若不清净，

则不能守持明点，不守持明点使之不遗，则智不清净。若脉清净，则能守持风息；能守持风息，则能不遗精；能不遗精，则在心中生起俱生智。所以守持风、脉、明点的要点甚为重要。《密集》云：

“脉道依存人体内，
脉道内住菩提心。
菩提心融化以后，
燃起乐空智慧轮。
是故汇集菩提心，
珍惜脐间猛厉火。”

守持风、脉、明点的关键有四次第：隐藏脉道于须弥山之侧、隐藏风息于如意树、隐藏明点于秘密坛城、隐藏心于无生界。

·隐藏脉道于须弥山之侧，分作两点：领会意义和修持。

领会意义。依止之脉如纷乱的发缕遍布体内，计其数有七万二千。所观想的四脉轮有脉道一百二十九，主要脉道是血脉、精脉和遍动脉[150]。

修持。隐藏脉道于须弥山之侧，实际是人体具备禅定六法，净治体内空明如吹薄膜似的空朗后，若身体正中端直，三条主脉宛若空房子的柱子。

又，心中朗然观想中脉从梵净穴至私处，右为血脉，左为精脉，下旁在阴毛边沿部位。在脐下四指处三脉会合，同中脉合一，其粗细若麦秸、若竹签。若说颜色，据说应观想为右红、左白、中蓝，或随意观想。它们具有白、直、空、明四种性相。在

未守持心之前应作如是净治（观想）。血脉、精脉是能取脉、所取脉，使生死连绵。中脉是涅槃脉，增长无分别智。观想血脉、精脉进入中脉的要点是眼珠不转动，睫毛不闪动，凝目直视，甚为重要。《密集》云：

“如是左右两下端，
插入中脉功德是，
滋养风脉中脉风，
插入中脉大印显。
同样风入中脉时，
寻思自天智慧显，
所以命脉中脉是，
无分别法界智脉。”

·隐藏风息于如意树。隐藏风息于如意树，分作两点：领会意义和修持。

领会意义。人体有五根本风和五支分风，等等。风息在体内生、入、住同呼吸同存，一昼夜流行二万一千六百次。另外，智风[151]流行六百七十五次。十二合时的每次转气，风息流动一千八百次，其中智风流动五十六又四分之一次。每次小转气[152]，风息流动三百六十次。另外，智风流动十一又十分之一次。业风全是有寻思的风息。因此住持气息，使之进入中脉，并停止流动，则转变为智风。若经常使风息流入中脉，三年零三天即可成佛。此在《观音时轮经》有载，甚为重要。

修持。隐藏风息于如意树，实际上它具备吸气、鼓气、消气和射箭似地射气，叫做具足四性相。首先多次舒息，观想消除全

部疾病和罪障。接着，闭口由两只鼻孔小声徐缓适度深吸气，叫做压抑体内上部三分之一的风息，将它们压至脐间。鼓气是上引体内下部的全部气息，上下气息相会，鼓胀脐间，进入中脉，不流动。消气，在我宗是观想气息从毛孔渗透出去，这就是宝瓶气的运气。射箭似地射气，有时是观想气息从梵净穴青烟般地直冒，多次观想，遂与往生法雷同，不宜多做。练宝瓶气至头疼为止。再多练，就会出现死亡之怖畏。继之，引导气息下降，并呼气，安住于静虑。关于练宝瓶气的量，若能鼓气一个合时、三个合时、六个合时，是为小中大之量。

·隐藏明点于秘密坛城有二点：领会意义和修持。

领会意义。一般说来，明点有三类：一是具备不变化特点的明点，它有住于基位三种明智，以空为体，明为其用，悲悯无碍，作为三身而有；二、离戏大乐明点的真情是，凭借净治实物明点，亲证乐空无二的俱生智；三、五界实物明点虽有排出体外的明点（精液）七十二万（滴），其中的精华却是从父亲得来的月（液）菩提心存在于顶间；从母亲得来的日（液）菩提心存在于脐间，以二者守持穴窍，即能证悟离戏大乐，亦即原始智，故应守持之。

修持，即隐藏明点于秘密坛城。观想眉间三角形脉轮上同梵净穴相连，在此三角形内，观想风心的自性是白而闪亮、滑利滚动的一滴明点，大若中等豌豆，它显露后，伴随清脆之声趋赴梵净穴，守持心于那里。再观想它经中脉往下滚动至私处根或顶端，并守持心于该处。因为随顺风息作观想，故所缘之处均能守持心，观想直至真切感受安乐。停止修持时，收敛风心于眉间。以上功法叫做三净治，其自性是守持分别心。若能守持无分别心，则能守持风息。它使血液发热后生暖，生暖能引生安乐，安

乐引生无分别的静虑。

・隐藏心于无生界，即法尔界。分作两点：领会意义和修持。

领会意义。心的要点是五十一心所或有八十自性之心、心的自性八识、心之根本阿赖耶识。心的自性是八识自身进入四智。

修持。隐藏分别心于法尔界是指所取之境无自性、能取之心无自性，能伺[153]之心识自地解脱，在此状态中不改变心，转变意识为法尔界，以他处无心的正理，心明而清楚，不加造作地保持本来状态。它仅仅不失自力地有顷刻忆意。

由于守持风、脉、明点和心的要点，从而出现堪能之道的四种标志和获得自在的四种标志。它们是：脉堪能，故居住任何地方均汇聚人和空行母；因风息堪能，故身体轻于柳絮，可置身于松树之顶；明点堪能，故体内明点不移动；由于证得自在，体内明点有如水银似的感受，能食体外石头之类东西；心堪能，故能将乐空感受转变为任何（东西）；心获得自在，故心安住所缘；风息获得自在，虽未修习，却可自然生暖；识获得自在，以眼作僵直之法，一瞥野兽等，它们随即僵直不动；智慧获得自在，故能使被杀者复活和向他人示现本尊的坛城。

以上四种净治是使未守持心者守持心的方法。

・修持脐轮火坚守心有四：明点坚稳是旃陀离脐轮火；凭借他身是贪欲脐轮火；凭借自身是所缘脐轮火；凭依空性是智慧脐轮火。

修持旃陀离脐轮火。身姿要点的准备活动完毕后，观想之处是脐间正中，私处的上方，盘肠聂波切（疑为一段肠子的称谓）部位，三脐交汇处。观想脐火短“ཨ”的自性为明点，行相为火，色红，触感为热，具备安乐。守持心于此。观想它燃起针尖

大小的火，甚为清晰，灵火燃至两指高和四指高，守持心于灵火，从而生起暖乐明无分别心的感受，并使先前生起的感受稳固。

·使坚守心于脐火发挥效益。作如上观想，若尚未生暖，可观想灵火燃大。观想短“ཨ”生起猛火，灵火遍布脐间以下。此种感受稳定后，灵火蔓延心口以下。此种感受稳定后，灵火蔓延喉间以下。此种感受稳定后，观想灵火遍布全身。如是观想，促进功法；并进以美食，即可生暖。

·发挥安乐的效益。脐间短“ཨ”燃起八指高的灵火后，在顶间梵净穴，明点自性为白色的“ཧ”[154]字颠倒，头朝下，滴降一滴白芥子大小的明点于灵火，从而燃起乐暖。接着，流下马尾毛粗细的明点流至“ཧ”上，同灵火混合，守持心于乐空境界。若认为不胜其乐，则练回遮和摊开之功。是为三昧耶印，实际上体内白、红明点混合的安乐是因为外部净治业印习气之意。若以上功法虽生起乐暖，但未生起无分别智，为了使之生起，应以三法印之火守持明点。

·发挥无分别（意）的效益，有三印：

第一，凭借他身的贪欲脐间火，乃是业印，即获得金刚持的随许，远离普通人的贪恋，具备三种想[155]，甚深观想风心可堪任，通达乐明无分别空慧，与空性融为一体。

其次，凭借自身的所缘脐间火。遍计所执是智印[156]，了知（遍计所执）为心之境，了知内证是心，领纳空性，将乐明无分别空慧的感受算作法性。

无论凭依他身或自身，积留、阻止、分散风息的功法甚为重要。

由于如斯修练，生起（大乐菩提）下降四脉轮的四喜[157]，向上返回，复生起四喜的感受。亲证安乐是喜；它摧毁粗分分别心是胜喜；证悟乐空在事实上无分别心、远离迷乱是俱生喜；契入乐空无别后，断灭希求安乐的耽著是离喜。这又叫四顷刻。四喜永远不远离寻觅安乐的分别心，它有安乐的经验，又叫做形形色色的顷刻。胜喜，存在贪著安乐的分别心，其时有内向的经验，它又叫做异熟顷刻；俱生喜，领略离喜之前全部外向寻思隐没的安乐，它又叫做离相顷刻；离喜，分析、寻思、修习密咒的真义时领受的安乐，它又叫做无相顷刻，它使三毒的八十分别心隐落于无分别智，抉择所知为遍计所执[158]、依他起[159]和圆成实性[160]三性。

第三、依胜义的智慧脐轮火即是身大印瑜伽，它分两点：领会意义和修持。

领会意义。凭依为譬的智慧生起真实的智慧。真实的智慧无颜色、形状和中边，宛若虚空，虽感受安乐，但其体不可知，不可言说，如青年感受安乐（指性交）形形色色的方便隐没于法尔界，宛若被劫末之火焚毁，不存在任何实有法。其自性不可思议，宛若未觉知的实有法。

修持。以此正见为外境，在无相心的状态下观想乐明空智，置于轻松自然中。

以上三者是发挥无分别心的效益，亦即凭依上述发挥效益。

·保持固有的自性。以真实智为境，截断二取之心流动，转心识为法尔界，保持心识喜滋滋，乐陶陶，赤裸裸，清澄澄。用锐利的心识，根除顿生之念，转外骛之忆意念为本智。后得位[161]的诸种显现仅仅是无遮[162]遍计所执，应为现空双运。若问何为依他起性？它虽是明空双运，心却不住所谓双运之边，

即在无相的状态中置心于轻松自然中。如是，则符合中观极不住的正见。密宗的正见不比中观深奥高妙，但因其方便（菩提心）而殊胜。如是修习，则能生起乐明无分别智空性的四种感受：领略安乐、无以言状、宛若年轻女子（交媾）之乐；心识明如油灯；分别心不波动，犹如海底之水；心识自性空，宛若虚空之中央。

以上系脐间火的正文，叙述完毕。

②心未守持，约束的办法有四：按照外、内、秘和空性（瑜伽）来调伏。

·按照外（瑜伽法）来调伏，修行的要点有四：坐姿妙好的瑜伽如龟；眼不眨的瑜伽似兔；阻止命力的瑜伽如旱獭；不造作，维持本性的瑜伽如孩童[163]。

·按照内（瑜伽）来调伏分四点：依据念知[164]不放逸，如守望怖畏；辨别过失[165]如等候有过失的人；迅速克服过失如来到怀中的毒蛇[166]，能引发过失为功德，如对毒物念咒。

·按照秘密（瑜伽）来调伏分四点：以智慧为喻，宛若认定小偷[167]；了知真实智慧，如照镜子知晓面容[168]，一切安乐同一，宛若大海；安乐于不空融为一体，宛若点金剂[169]。

·按照空性来调伏，分四点：世间和出世间无别，如铜与铜矿石；心和心性无别，如形与影；乐空无别，如金子和黄色；等引和后得位无别，如水与波。

③出现标志和功德的情况。证悟心性的方便（方法）是守持风、脉、明点的要点。其功德和标志出现情况是：

·守持五风的标志。守持体内土风的标志是发现体外如烟一般；守持水风，发现体外如阳焰一般；守持火风，发现体外如萤

火虫一般；守持风风，发现体外如油灯一般；守持空风，发现一切有法如虚空般空无。

·守持五风的五种功德：守持土风，则身体结实；守持水风，则肤色润泽；守持火风，则肤色明亮；守持风风，则身体轻快；守持空风，则心识明亮、聪睿。

·坚守的三标志。左边精脉下窍风息稳定，体外的标志是（感觉）如旭日东升，体内标志是感觉身体沉重、肩部肿胀。梦境中出现梦魇之类时，引导土风流入中脉，从而生起无分别意，那仅仅是宝生如来智的一部分；右边血脉的下窍水风稳定，体外标志是感觉月亮和星宿之类（幻觉），体内标志是感觉大地走动，在梦境梦见“大”[170]时，引导水风流入中脉，所生无分别意仅是毗卢遮那佛智慧的一部分；右边血脉的下窍火风稳定，感受体外如火燃烧，体内如逝往虚空，在身体和梦境中出现大火时，引导火风流入中脉，生起无分别意，它仅仅是无量光佛智慧的一部分；左边精脉的下窍风风稳定，体外感觉出彩虹，感觉体内飞游虚空，梦境中梦见飞翔和跳悬崖，其时引导风风流入中脉，生起无分别意，它仅是不空成就佛智慧的一部分；在三脉会合处“舌狗”穴位下，引导空风流入中脉的标志是，感觉体外有黑暗的罗睺[171]、黑色的明点鬘，体内感觉是脸庞肿胀，鼻的左右仿佛有蛇爬行，耳际仿佛有蜂鸣之声，“舌狗”下处和周身生起有漏的大乐，梦境中也生起安乐，此时引导空风流入中脉，生起无分别意，它仅是不动如来佛智慧的一部分；脐下东坚玛脉道内智慧风息稳定，在体外虚空中发现中脉宛若蛇冠[172]，显现本尊神、受用圆满身、幻化身、佛像，它们却无自性，犹如看见水中太阳之倒影，体内出现乐明无分别意同空性无别不退转的感受，在梦境中也出现此种感受，其时引导智风流入中脉，那仅是

第六佛金刚持智慧的一部分。

无论出现以上何种感受，不能视为过失和功德，应视为现空、明空、了空[173]双运无别。心也不住所谓无别之边，即在无别境中修心。

以上是择定的（可靠的）明显之标志。

· 不定幻象的标志。观想力引发先前的坏习气，并使之清净。再者，私处属风，风心若汇聚嫉妒脉，遂出现较之他人更为严重的嫉妒感；脐间（属地），风心汇聚于我慢脉，遂生无限的骄傲自满情绪和傲慢；心间属水，风心汇聚于瞋恚脉，遂出现杀尽有情尚不满足的感觉；喉间属火，风心汇聚于贪欲脉，对财食和有情的贪欲如火燃；顶间属空，风心汇聚于愚痴脉和种子（脉），则愚痴如黑暗笼罩。无论出现何种情况，均是风心汇聚的征兆。故不应造任何爱憎之业，封以空性之印，视其本来面貌为空明离戏。

又，宿世生为地狱有情的习气和种子存在于心和脚掌，风心汇聚于彼处，遂出现目睹地狱的感觉；风心汇聚于嘴部和喉间野兽脉，则感觉饥渴和看见野兽；风心汇聚于顶间旁生脉，则出现看见各种牲畜的感觉；风心汇聚于三门不善脉，则空前地渴望行十不善。

无论出现何种情况，均系风心汇聚的征兆，应修习对三恶趣众有情四无量[174]和发心，同气息同时吸入体内，观想融于脐间五色火，从而消除一切罪障，转变心识为空明的法身，并将那些意念和气息同时排出。如是修练，则不生于三恶趣。

若风心汇聚于魔障脉，则会出现真正的或感觉之中的各种神变；宿世自己加害他人的各种习气和风心汇聚于脉道，则会出现

仇敌、军旅和怖畏（的感觉），出现各种逆缘。无论出现何种，均是自心迷乱图，不要执以为真，修习具足四无量的菩提心，并照旧同风息一道修习，其后安住于离戏状态之中。

疾病与四相合和[175]的种子（精液）汇聚于脉道，则出现各种病患。此时勿打卦、占卜，仍旧掺杂观想。如是出现何种感受，观想力引发一切罪孽，并将其全部净治。故应更加精进修行。若汇聚于二十四圣地脉，则现见二十四圣地的勇父和瑜伽母，感觉在乌仗那等地举行会供轮[176]；汇聚于菩提心脉道，则亲见文殊师同弥勒等菩萨探讨佛法；汇聚于独觉脉，则出现自已单独涅槃的感受；汇聚于法性脉，则亲见众多阿罗汉参禅入定；汇聚于汗毛脉，则亲见幻化身及其方域；汇聚于支分（即四肢）和脊椎脉，则亲见父续和母续之诸护法神示现各种神变。以上所有感受会出现于梦境中。

如是，无论出现何种内心感受和所见情景，均是生起各种功德的先兆。不要顾及过失和功德，而应修练止观的技能。

证悟功德介绍完毕。

诸续讲说的不甚深生起次第和甚深圆满次第略述完毕。

②甚深身大印——甚深圆满次第。经云：

“身大印瑜伽诀窍，
从口诀略文即知。”

甚深圆满次第就是身大印瑜伽。故其秘诀从口诀略文和《俱生和合》即知。道之生圆二次第叙述完毕。

三、使之稳定的三昧耶。

能解脱的三昧耶分作四点：体相、区分、守护法、败约者改正法。

1. 三昧耶的体相不超越方便、智慧二者的自性。

2. 三昧耶的区分有四：以宝瓶灌顶[177]三昧耶守护根本三昧耶和二十五支分三昧耶；以秘密灌顶三昧耶服用五肉[178]、五甘露[179]；以智慧灌顶三昧耶不舍明点；以第四灌顶[180]守护五种特殊的三昧耶。

3. 守护情况有四：依照显密经典的规定来守护；依照有的随许、有的禁止之规约来守护；了知诸法无自性后，若与之不悖逆，则以无守来守护；若守护得不违空性和悲悯，则是无背约顾虑地守护。

4. 败约者改正法。若出现根本堕罪，则以灌顶恢复之；若违背支分三昧耶，则举行会供曼荼罗；若出现重堕罪[181]，则向上师忏悔；若出现恶作[182]，则向任何上师忏悔。

四、究竟行。

究竟行有四：密行、明行、部行和全胜行。

①密行。《喜金刚续》云：

“稍稍获得灵热时。”

此为何意？身之九门[183]阻塞，从而使二取的分别心清净。语之四门[184]阻塞[185]，从而在五根本风方面获得自在。打开意之二门[186]，引导风息流入中脉，断灭分别心，从而在明点方面获得自在。其后，成就四业[187]和八种成就[188]。继

而，希求感受密行（性交）者在尸林或树下等处所一道依止助伴具相手印母[189]，贪欲掺合大乐，行无贪著；瞋恚掺合空行，行无真实；愚痴掺合光明，安立无分别意，将显现的各种寻思掺合原始智，进行修习。其人将向他人示现通慧和神变。密行瑜伽修练止观的技能，犹如快马尚须鞭策，犹如鸟盘旋尚须扇翅，密行瑜伽尚须修练技能。

②明行。所谓的明智禁戒行是裸露身体，佩戴骨饰，偕同助伴手印女，一道游行乡村等一切地方，在不舍弃宿世感受的前提下，实行身明智禁戒行[190]，有的人舞蹈等无不用其极；语明智禁戒行，有的人唱歌等无所不说；心明智禁行，此人无所不想；无别法性明智禁行，决定诸法尽是法性，且观察修持是否有盈亏，观察能否改变他人的感受。如是办后，尚须观察因缘能否损害。

③部行。为实行部行，前往大庭广众，或集市、或贱民、下劣种姓的家宅，尽情歌舞，行无贪行、无怒行、无分别行和无畏行。虽遭反对、责骂和殴打等，但宛若火蔓森林，若一切转化为禅定的助缘，则了悟（法性）。

④全胜行。行全胜行，无所谓应做此事不应做彼事，却成就四业：识之业，显现为能向他人示现的本尊之坛场；本智之业，能复活被击杀者；禅定之业，能随意观想；智慧之业，能证悟一切均系空性。由此出现三种全胜行：一切已见坏灭，故胜于已见；不执取（不执为最优秀）死亡、烦恼、五蕴和功德，故胜于四魔；觉悟诸乘为一，故胜于小乘。断除一切贪著，遂叫做全胜行。

有人说，驱除无明，故胜于睡眠；虽吃毒，却能转化为甘露，故胜于食物；有漏风息被阻塞，故胜于风息；对世间出世间不偏不倚，故有四种全胜。如是观修，其瑜伽行必究竟。

道之次第介绍完毕。

第三章　生果次第

关于生果的次第，经书说：

"由此出现的果报，
教言秘诀和感受，
计数次第而出现。"

关于教言，首先不违越佛语，了知义共相[181]，为听受之果。秘诀，是证得迅速通达止观真义的智力，为思维之果。感受是见、修之果，即世间和出世间的两种果报。《经庄严论》说：

"异生凡夫的菩萨，
如实通达二法后，
因为心识也圆满，
尽力承办随顺法。"

一、世俗道

世俗道有二：资粮道和加行道。

1. 资粮道。上、中、下品资粮道的标志，圣人已有详述，兹略而不述。关于密咒的意趣，具备智慧和精进的人，依止合格的上师领悟胜义，妙善地领受灌顶仪轨，妙善地了知羯磨

（业）、生圆次第的要领，通达世俗谛和胜义谛，生起能依和所依的菩提心，并具备三昧耶，着手如理修持胜解行[192]者，可希求三种资粮道中任何一种。《现行续》说：

“生起纯净的信仰，
精进不怠住瑜伽，
生死连绵千万世，
我的本智来激励。”

按照上文修持的标志是，任何人修习生起次第，可证得乃至三有之顶的全部成就。凭依此四业和诸种成就是证得资粮道和加行道的标志。此在《世俗无垢光论》有载。

四大业是：息业[193]、增业[194]、怀业[195]、任意杀戮[196]、勾召教敌、驱逐[197]、恶趣和合[198]。

八种成就是：隐身、金丹[199]、眼药[200]、神行[201]、宝剑、土行、丸药[202]、空行。以上八种成就，外道也可以有，故甚低微。

如此之道圆满次第的标志是：首先（感受）乐、明、无分别（意），继而感受烟、阳焰、萤火虫、油灯、明亮的天空等景致，是为夜晚的五标志；出现太阳、月亮、罗睺、黑暗、劫火与雷电、虚空、再次燃烧等景象。五智的支分明点有五色，加上白昼的六种标志，共为十一（原文如此），它们首先成为资粮道。

2. 加行道。守持风、脉、明点，阻止风息流动从一个合时乃至六个合时，在明点稳定后，遂出现证得资粮道的诸标志。继而随顺般若之本意，证得初禅心[203]、次禅心[204]、三禅心[205]，即为加行道。

加行道有八功德，其中色、声、香、味、触五者叫做太阴功德；尘、暗、精力，即贪著、瞋恚、愚痴叫做太阳功德。由于此八种功德[206]不清净，遂出现世间诸苦。此时以定力观色即是空，空即是色，亲证和通达色谛、常、生、灭和无自性。同样，亲证和通达空声、香空、味空、触空。由于通达贪欲为空，从而回遮贪著三界之心；由于通达瞋恚为空，从而断除三界，回遮执静[207]为善行之心。由愚痴即是空，了知、亲证、通达缘起，从而回遮愚痴。其原因为：此时封闭六脉，随即出现六种神通，闭塞左边太阴精脉，出现天眼通；闭塞右边太阳血脉，出现神境通；封闭正中罗睺中脉，出现他心通；阻塞左边小香脉，出现天耳通；阻塞右边大香脉，出现宿世通；阻塞东坚玛脉，出现漏尽通。关于此六通的体性，《密集》云：

“数如恒河沙粒的众佛，
安住在那三金刚圣地，
正如自己的手放身上，
以那金刚慧眼来观察。
数如恒河沙粒的国土，
所有发出的音响，
神通之耳皆闻悉，
就像发生在耳际；
数如恒河沙粒的国土，
所有有情的心识，
以身语意为标志，
了知它心如乐器发音；
数如恒河沙粒的劫中，

生死连绵住世间，
宿世处所的情况，
想起恰似刚三天；
数如恒河沙粒的躯体，
佛陀事业等等作装饰；
数如恒河沙粒的劫中，
充满彼等殊胜的神变。”

富楼那[208]因闻悉，随顺对义共相识的领纳支，在感受和梦境中了知、亲见和通达（所闻佛理），从而如实示现神通。然而，却非漏尽通，而是来自静虑支。

如是，（修气）同显教密乘有何差略？上师们多次阐述风、脉、明点之中风息的功德，将太阴左鼻当作太阳右鼻，复将五种风息和精液统一起来守持，把日、月、虚空三者视为男精，取名为所谓的土风功德等。此与经典有何违越？持邪见者们却不了知显密意趣同一的诸功德。《庄严经论》详细阐述说：“静虑所得系神通，……”可以引申开来。《根本续》也说：

“凭依静虑的五支，
生出五通的人主。”

以上两处引文是一个意义。总之，以风、脉、明点守持心的诸肯綮，进行修持，凭借资粮道必能成就加行道的果报。

“证得以眼作法的神变，
智者方能干预众有情。”

"修习功法六个月，
证得悉地无庸疑，
出现成就谁怀疑？"

修练宝瓶气等功后通达瑜伽，清净（属分别心的）一万八千风息，坚守明点于"东坚玛"脉，证悟白昼不间断的全部梦境如幻，随时随地化为具有婆婆罗（一大数名）之多的功德。无庸置疑，此为殊胜之法。关于这点，所有续释均有论述。

以上是世俗道的究竟果报。

二、出世间的果报

出世间之果有三：见道、修道和究竟道。

1．见道。修习瓶气，修持一昼夜十二个合时的风息。此时，在"东坚玛"脉的下端守持所有菩提心之明点，修练分别心的风息一万八千，明白现见世间十界的究竟，于神变必定获得自在，是为见道。《根本续》说：

"由于恒常守持故，
金刚勇识真证成。"

2．修道，分为修练六脉轮和所谓真成就两点。阻塞中脉的十二支分，阻塞十二组流动一万八千次的分别心风息，封闭于中脉的十二支分，修习智慧明点——十二支分方便智慧，修习十二缘起。同样，修习命自在、业自在、解自在、资具自在、愿自在、神力自在、法自在、心自在、受生自在、智自在，共为十自

在。再加证得十地、十波罗蜜多[209]，是为修道。将地分作十二，第一地是胜解行，第十二地是灌顶地。十二波罗蜜多之首为妙莲波罗蜜多，第十二是金刚业波罗蜜多。自在之首是真如自在，第十二是佛菩提自在。《续》云：

“羯摩等等诸宫处，
无明等等逆其道，
十二佛地将证得。”

又说，清净一万八千业风，次第登佛地。

3. 究竟道。究竟果是以持命风阻止二万一千六百名想分别心，复以其支分——流动七亿七千七百六十万次的百年业风阻止烦恼寻思，所有脉道散开后，明点具备一切种相之殊胜，等同虚空时，以百年业风之数量证得本智，八万四千分别心径直转化为本智，遂称为成佛。此时，身、语、意、本智四者和四喜因本智坚稳，从而十六喜、十六空性、十六悲悯均究竟。它们或者以空性等五者为所缘，即系五蕴；以有情为所缘即系五悲悯；以胜义空性等五者为所缘，即系五界；以法为所缘，即系五悲悯；以无散空[210]等诸法自体无自相之五空为所缘，即为五根；再加不可得的五悲悯，共为十五。第十六空是一切种相空，即无法自性空，是佛的大悲。十六空究竟，用三年零两个月半彻底修练百年智风，即可证成智慧身。《初佛经》说：

“凡夫平庸非殊胜，
二万一千六百地，
顷刻圆满王者啊！

金刚勇识自我变。”

此时，醒悟的平庸显现六识及其随从心清净了，转变成所作智和妙观察智，即是幻化身；持命风所生梦境迷乱清净了，转为平等性智，即是受用圆满身；沉睡无心的四位清净了，转为法界体性智，即是自性身；贪著位清净后获得大乐，转为大圆镜智，叫做法身，或者叫做智慧身，二者意义一样。

再者，略述五智的自性。《本智不可思议续》云：

“其中大圆镜智者，
譬如明净无垢镜，
显现影像极清晰。
同样心识的宝镱，
清除烦恼污垢后，
如幻似幻见诸法。
在那心识宝镱上，
所显仅仅是幻化。
不分差别平等智，
在那平等性智上，
照了假有全是幻。
业和性相不混淆，
妙观察智即是它。
郑重以它作种子，
乃是不空成就智。
诸智法界别无他，
故为法界体性智。

何处生起五种智？
和合正中的八脉。”

关于诸智的功用，《根本续》云：

“彼等智慧的功用，
来自无缘悲幻网，
宛若稀世如意宝，
满足众生的要求。”

关于诸智的转依，《经庄严论》有论述。关于其事业，《宝性论》有介绍。此外，结合菩萨三类注释的阐述甚多。此处仅供理解要义，叙述理解六法教诫的提纲。瑜伽师让炯多吉在德钦丁寺撰本文的大纲，嗣后证悟圆满的喜饶仁钦依照法主（让炯多吉）的讲解，在噶玛巴的山中小庙稍加阐述，撰写以上文字，涉及（气功）的本质、道和生果次第。

如何以典籍为道，叙述完毕。

如何以教语为道

现介绍如何以教语为道，分三点：前行——四加行次第、正行——甚深那若六法、结行——守护感受，并封以回向发愿之印。

前行。如何步入解脱道，应知有别的四点：皈依发心的秘诀、清净罪障，念修金刚勇识的秘诀、令二资粮圆满坛城的秘诀、使之迅速进入加持上师瑜伽。

第一节　猛厉火为道之主体

正行六法是：猛厉火——道之主体的秘诀、幻身——发挥道之效益的秘诀、梦境——道之制衡的秘诀、光明——道之宝炬的秘诀。据谓此四者是根本教诫。经书说：

“睡眠梦境与等至、
普通位等计四种。”

因此，一切有情的心不超过四位的分别心。猛厉火清净贪著，幻身净治普通的感受，梦境以有关梦境的教诫净治之，沉睡等无心位以光明清净之，中有——坚定道之信念的秘诀，往生——道之护送者之秘诀。据谓后二者是道之支分。

据谓四根本教诫，分别有身体要点、境的要点、时间要点和所缘要点。又说，身体要点为静虑六法。境的要点有内外两种，其外部感受为红白二色，体内所缘之境为四脉轮，因此，体外的感受是色、声、香、味、触显现为法，是幻身之境；体内一脐火轮，在收敛普通位的感受后，守持心于脐间幻化轮，在贪著位（月液）炽降，据说顶间脉轮是守持之境；梦境位守持心于喉间；沉睡位守持心于心间，故四脉轮被称为境。时间的要点是白昼的感受和夜晚的感受。所缘要点据说有四，即对每种所缘，未守持者守持之、已守持者坚守之、坚守者令其发挥效益、恢复固有自性。这些均出现于修持中。

《六法详论》说："暂以甚深旃陀离（即猛厉火）的秘诀清净大乐智慧界；以幻身的秘诀清净地界；以梦境的秘诀清净火界；以光明的秘诀清净水界；以中有的秘诀清净风界；以往生的秘诀清净空界。

同样，以旃陀离秘诀清净等至位；以幻身秘诀清净觉醒位；以梦境秘诀清净沉睡迷乱位；以光明之秘诀清净沉睡位；以中有秘诀清净从出生至死亡的气息存在位；以往生的秘诀清净死亡位。

同样，以旃陀离秘诀清净大乐智慧蕴；以幻身秘诀清净色蕴；以梦境秘诀清净受蕴；以光明秘诀清净想蕴；以中有秘诀清净行蕴；以往生秘诀清净识蕴。

同样，以旃陀离秘诀清净大乐智慧脉；以幻身秘诀清净坚实脉；以梦境秘诀清净燃烧脉；以光明秘诀清净潮湿脉；以中有秘诀清净波动脉；以往生秘诀清净开辟脉。诠解空之力后分阶段诠释光明。

同样，以旃陀离秘诀清净大乐智慧风息；以幻身秘诀清净地风；以梦境秘诀清净火风；以光明秘诀清净水风；以中有秘诀清净风风；以往生秘诀清净空风。

同样，以旃陀离秘诀清净大乐智慧明点；以幻身秘诀清净持实明点；以梦境秘诀清净灵热明点；以光明秘诀清净下降明点；以中有秘诀清净波动明点；以往生秘诀清净充盈明点。

同样，以旃陀离秘诀清净萨莉杂亦即俱生喜；以幻身秘诀清净极喜；以梦境秘诀清净胜喜；以光明秘诀清净殊喜；以中有秘诀清净平等性喜；以往生秘诀清净无别喜。

同样，以旃陀离秘诀清净[211]熟透了的菩提心之迁流；以幻身秘诀清净初始的迁流；以梦境秘诀清净中间迁流；以光明秘

诀清净成熟的迁流；以中有秘诀清净十分成熟的迁流；以往生秘诀清净末尾的迁流。

猛厉火的自性是乐空俱生智；幻身的自性是现空[212]俱生智；梦境的自性是了空俱生智；光明的自性是明空俱生智；中阴的自性是三时俱生智；往生的自性是无别俱生智。

释名。迅速赐予真实智慧，故名猛厉火；显现却无自性，故名幻化；执境之命、色，故名梦境；虽无自性却任运显现，故名光明；存在于前世后世之中间，故名中有；虽无自性，却遍入，故名往生。

差异。猛厉火的差别有基位和方便道猛厉火，等等；幻身的差别有净与不净幻身，等等；梦境的差别有忆念和心识，等等；光明的差别有白昼光明和夜晚光明，等等；中有的差别有初始的和中间的，等等；往生的差别有法身和报身，等等。

果报。猛厉火之妙果为清净的金刚勇识之种性；幻身之妙果为清净的善逝佛之种性；梦境之妙果为清净的觉母种性；光明的妙果为清净的金刚种性；中有的妙果为清净的羯磨种性；往生的妙果为清净的珍宝种性。

六身。猛厉火为清净的殊胜身；幻身为清净化身；梦境为清净的受用圆满身；光明为清净的自性身；中有为清净的法身；往生为清净的大乐身。

智慧。猛厉火是大乐俱生智；幻身是法界体性智；梦境是妙观察智；光明是大圆镜智；中有是成所作智；往身是平等性智。

仲·衮邦巴将瞻林巴所讲之法记录成文说，在基位有情的心续存在贪著位的迷乱，以猛厉火道净治，以身业印瑜伽守持之，其妙果为法界性智，证得智慧身；基位有情的心续存在普通位的迷乱，以梦境道净治，以语法印瑜伽守持之，其妙果是证得成所

作智和幻化身；执持白昼红、白显现为实有，以梦境位梦境（道）净治，以智印瑜伽守持之，其妙果是证得平等性智、妙观察智和报身；有情之心续覆盖无明——沉睡位的迷乱，以光明道净治，以身大印瑜伽守持之，其妙果是证得大圆镜智和法身。

塔波宝师说，身体、风、脉、明点四要点是修持猛厉火瑜伽。压抑上体的风息，上引下体的风息，心识专注鼻尖或虚空，是为智慧猛厉火（瑜伽）；身业印瑜伽和脐间“ཨ”（阿）字二者无异，心专注脐间“ཨ”（阿）字，是为羯磨猛厉火（瑜伽）；了知一切显现无二致，心识散漫无拘束，是为身大印瑜伽。

隐藏身体于智慧轮，隐藏脉道于须弥山侧，隐藏心于私处，隐藏风息于如意树。此四“隐藏”舍弃业[213]和事，是安乐的缘（外因）。根门畅通系明洁之缘。远离爱憎为无分别意之缘。守持心于不造作状态为不相异缘。是为四缘。无论居住何处，空行与妇女汇聚，是为脉道堪能；坐在水面和戟戈上也安居，是为风息堪能；消化食物，为心堪能。享用乐明，为菩提心堪能。四堪能成就四业，故为事业自在；引导风息流入中脉，是心自在；修定之中和出定以后无二致，是智慧自在；远离风息进出，是风息自在。以上是大猛厉火瑜伽十六法。

观修猛厉火道之主体的秘诀有四：身体要点、境之要点、时间要点和所缘要点。

1、身体要点

凭依身体的要点是身体呈毗卢七法：双脚似格子交叉[214]、脊椎如箭正直[215]、手结定印[216]、肩臂如灵鹫翅后

张[217]、颈部微俯[218]、舌尖抵上腭，唇齿闭合得当、目覩鼻尖[219]、策励身心[220]。

米拉尊者说，头俯曲，则羞明[221]、发怒、眼睛不明亮、贪眠、神志昏聩。上体舒张，则心神不安、寻思散逸，上半身疼痛。上体俯曲，则抽长气、不欢愉，出现心风，故上体应伸直。若向右歪斜，则不能守持所缘，欲出行，恋财。向左歪斜，则贪娄、折寿、眷属离散、办事不成。尾脊骨触地，则遗精、患肾病、懒惰、懊恼。因此，应经常弄直身中穴窍而坐。是为毗卢七法。

或者，上身高耸、双脚交叉似格子，以腰带或靴带、禅带束缚之，则风疾刺痛轻微，生暖迅速。身体要点的其它方面如上文所述。

或者，脚背如驼背似地重叠，手如裙带似地束缚（脚），这也能迅速生起乐暖。

2、境之要点

境之要点是脐下四指三脉交会处。

3、时间要点

时间要点是业印和昼夜之时。

4、所缘要点

所缘要点是：未守持者守持的秘诀、坚守修持猛厉火的秘诀、坚守者发挥效益大修持之秘诀、乐空发挥效益，维持固有自性。

1. 未守持者守持的秘诀有四：修习影像之身，净治穴

窍[222]；守持基位法胤[223]，净治脉道；以三密的步法，净治风息；以水月[224]舞蹈净治明点。其中穴窍有四：不净身之空明、清净本尊神之空明、学习（观想）形状、学习（观想）颜色。

所修内容心中放，修行指导要实践，修行果报要达标。

所修内容心中放

显现为内、外所有身体本来现空无别，其自性任运天成。先前未明白生起真实地通达成就之心，故专心致志地渴求“现今以先师的秘诀明白地显现出来”。

修行指导要实践

1. 修习影像之身，净治空明。

①不净身之空明。在静处的修行者，身体呈静虑六法，前行诸法完毕后，观想自己体内纯洁、清净，如吹气的薄膜一般，空明[225]。

再者，从头顶观察至脚趾，发现是空明。复从脚趾观察至头发梢，发现是空明。再观想身体之量为白芥子粒，或四寸、一寸。清晰地以身体和四肢为所缘，又观想身体硕大，指头也能掩蔽宇宙，观想它空明的情况如前文所述。再观想身体恢复原状，观想它空明的情况如前文所述。此为观修不净身是空明。观修时间为一座。

②观修清净本尊神为空明。楚普巴·绛央钦波·顿珠卧色宝师说：“万物——世间和出世间的诸法均呈法基三角形行相。大乐，或不散明点、普通的心识或心，无论安立任何名言，却咸安住于身语意，或尘、暗、精力；或风、胆、涎分；或种子的自性之中，故为三角。再者，世间出世间所摄诸法为一，所以细微本源和关于佛的诸种证悟朝前逐渐增长遂成佛，是为宽绰。未受烦

恼染污，是为自在妙莲和无我之光，其上具有方便之月、智慧之日的自性坐褥。坐褥之上有象征识之自性红色‘ཧཱུྃ’字。心识向外散逸，从而‘ཧཱུྃ’字发射光芒。在其本体所显境上，显现形形色色的心，发射光芒，从而净治了二取的盖障。由于清净了无二心识的罪障，遂显现为无，其色若水月，或显现为无，显现却不存在。（本尊神）身口手之显现叫做体外如幻的圣像。这就是本尊神空明之含义。”

随顺前文所述前行仪轨身体要点，观想自己的身体顷刻变为尊者金刚瑜伽天母，肤色极红而明亮，一面两臂，手持弯刀和头颅，风华正茂，仿佛韶年正十六，佩戴五种骨饰，明澈而无质碍，圣体宛若用红绸搭设的帐幕，又如内点油灯，光焰无际。如此观想稍稳定后，随即修练大瑜伽和小瑜伽。

大瑜伽谓观想自己为天母之身，逐渐变至须弥山大小，又逐渐增大，最后顶间的发髻到达梵天世间[226]，脚踏下方世界。总之，观想自身充盈所有世间。此时，倘若昏沉，神志不清，自己的心识越来越高，则专心致志地以天母的眉间为所缘；若心思散乱，却无睡意，在心识越来越低后，触摸脚部，心专注于脚拇趾尖。此为除障的次第。

小瑜伽。观想天母的身形越来越小，约有一寸，芥子粒大小，最后约摸马尾大小，却很清晰。据谓此系极为深奥的瑜伽。其后恢复身形，观想情况如上所述。观想清净本尊神的空明一座时辰。

③学习（观想）形状。次第观想自身为四方形、圆形、半圆形、三角形，等等。每种形态又观想无数和各种大小，如上所述。

④学习（观想）颜色。观想自己身形为四方形时，色黄；圆形时，色白；半圆形时，色红；三角形时，色黑；肩胛骨状时，色青。复观想每种形态转变为颜色俱全。用以上颜色观想影像之身是空明的，为时一座。

修行妙果要达标。如是观修在禅定中极其明白地显现，是为正行。正行中出现与之相应的感受，白昼观修夜间睡眠时出现的相似情景，是为（修持）梦境。以正行、感受、梦境来抉择果报。

2. 守持基位法胤，净治脉道。详情见上文关于实有法之本质脉道一节。米拉尊者说："细分体内的脉道，同汗毛数量相等，简化之，为二万一千；再简化，为七万二千（原文如此。按上下文推理，是否为七千二百。译者注）；再简化，为三脉四轮；再简化，为中脉、精脉和血脉；再简化，为唯一的中脉。"

又，净治（观想）中脉、血脉和精脉。同样，净治（观修）六脉轮、十二脉轮、十八脉轮、支分和分支脉、净治（观修）七万二千脉道、三千五百万脉道。

如所说，"体内如同体外般"，在外部器世间，山谷有宽窄，谷距有长短，地方有沃土和不毛之地，等等。体内脉道种类亦有相应的类别，诸根本脉有的如伸直一般，有的如错乱的发缕一般，有的如松树一般，等等，类别繁多。

大尊者那若巴说：

"观想机体的要点，
观察心性的深处，
体外幻术本尊身，
体内三脉和四轮。

上边 'ཨ' 'ཧཾ' 有明点，

下边短 'ཨ' 猛厉火，

中间感受乐空明，

上下风轮的正理，

名叫脐火的教诫，

译师领悟肯綮否？”

守持基位法胤有三点：观修内容心上放、实修指导要实践、观修妙果要达标。

·观修内容心中放。据谓“一般而言，心中明白显现的一切景象，作为多如海洋、尘土的瑜伽母本来就存在，特别是心中明白显现它安住于自己体内。”

·实修指导要真正实践。在此被认为是宛若那若巴尊者传规的华盖和伞柱。修行者的前行次第随顺上文，观想自己是金刚瑜伽母，其身形、饰件等如上文所述，明亮而莹澈。是为此法传规最为深奥的诀窍。

继而，在安乐的坐褥上脚结跏趺，上体正直，手结定印，等等，观想自己是本尊神的宫室，内中一切洁净、莹澈，如吹气的薄膜。观想正中中脉如中柱，粗细如麦秸，上窍触及梵净穴，状如打开的天窗，下窍在脐下“聂波切”穴位，如铜号口开阔。同样，右侧为血脉，左边为精脉，二脉在中脉右、左二侧，与中脉相距各约一指。二脉上端进入两鼻孔，下端在脐下四指处同中脉会合。

所谓三脉具备四性相是：白而明、直而空，应作如是观想。这时，若神志昏沉不明，应专注于脉道之上部；若心神散逸，不安住，应专注脉道的下部；身心平安者，则以整个三脉为所缘。

观想得乃至不守持心，或者观想数日。结合眼神来修习甚为重要。修习一座。

观想脐间幻化脉轮[227]脉瓣为六十四，从中脉生出旁枝脉道的形态是四方各有八脉瓣、四隅各有八脉瓣，脉端触及穴窍，却未连接。

同样，观想心间法轮[228]脉瓣为八。绛央大师说：“右面所取境之本体为血脉，色红；左面能取心之本体为精脉，色白。心中明白显现三脉和四脉轮，其中三脉如前所述。由于体外有四大种，故体内有四脉轮。在别坛城有“ཨ”、“ཉི”、“ཝ”、“ཟ”、“ཡ”[229]。诸续云（象征）四洲有四咒字。由于有四位，遂有四轮。心间法轮的脉瓣有八，犹如绷拉细绳一般在中脉周围。长短等同身量的中脉分出旁枝脉道，内外有孔穴。内中所流风大种的体相是色青。五蕴的自相即是五如来的真义、四大的本体，五佛母的本质是八脉瓣。或者八座的自性数为八，或者再加上、下二者计为十。

喉间受用脉轮的脉瓣为十六。由于心识旁骛，脉瓣向上，呈伞面状。火大的自性色红，六味[230]滋养六蕴。因如斯等等的缘故，脉瓣为十六，或者因十六个半段时限的体相为十二宫或十六宫，故脉瓣为十六。

顶间大乐脉轮之脉瓣为三十二，呈华盖状。水大自然地下沉。颅骨顶部有孔穴。水大的体相色白。五蕴、五大种、六根、六尘、五天命、五境之数共三十二，作为其自性，脉瓣三十二。或者每一时辰算作一须臾[231]，因三十二须臾的体性，故脉瓣为三十二。

脐间幻化脉轮之脉瓣为六十四，状如衣服侧边的袖子，脉轮

的直径等于身粗。精液的自性色黄，以尘、暗、精力，或以身、语、意来区分，则界有十二种。又以四时来区分，则为六十四，或七十二。因六十四个时辰的自性，脉瓣数为六十四。应观想上述旁枝脉道内外均有孔穴。"

心间脉瓣为八，即四方各一旁枝脉道，四隅各一旁枝脉道。

喉间受用脉轮[232]之脉瓣为十六，即四方各有两根旁枝脉道。

顶间大乐脉轮[233]之脉瓣为三十二，即四方各有四条旁枝脉道、四隅各有四旁枝脉道[234]。

脐间左右二旁枝脉道的顶端穿过脚的二穴窍（别译东热穴），直至"茨芒"穴，然后变为五微脉，进入五指的穴窍。脐间左右两"吉沃"，两膝部，两"茨芒"等穴位分别在三十脉瓣，脚趾的关节各有六脉瓣。如此观修一座[235]。

心间左右旁枝脉道穿过两面颊、双手的穴窍，直至"茨芒"穴。然后变为五微脉，进入五指的穴窍。在左右肩、两肘关节、两"茨芒"诸穴位各有三十脉瓣，手指各关节各有六脉瓣。观想颜色和四性相，为时一座。

（脉瓣）具备中脉的四性相，细如莲花茎脉，直如芭蕉树干，红似紫梗花，明若芝麻油灯。

或者，观想中脉象征意密，色蓝；左侧精脉象征身密，色白；左侧血脉象征语密，色红。脐间属地大种，脉瓣和其支分色黄；心间属水大种，脉瓣和其支分色蓝；喉间属火大种，色红；顶间属风大种，色青；右手属风大种，左手属火大种，右脚属水大种，左脚属地大种，故可观想为不同的颜色。把它们观想为直、明、空，颜色相异，是为具备四种性相。观修一座。

脐间幻化身的种子根本字为“ཨ”[236]；心间法身的种子字为“ཧཱུྃ”[237]；喉间报身的种子字为“ཨཱཿ”[238]；顶间自性身的种子字为“ཧཾ”。诸种子字本来就存在。

外部器世间地域显现为广阔、狭窄和不宽不窄，等等。以地大种为主的实有法，应观为明空的金刚芽。

若此，体外世间和体内诸脉，首先以其本色来观想。娴熟时，单独观想“ཧཱུྃ”字[239]，再观想“ཨོཾ”、“ཨཱཿ”，以及上述三字，观想佛之阳体与阴体等显现为种子字的多种行相。同样，观修身大印瑜伽，乃至身密。六种颜色把所有种子字加以改变，复观想每个种子字分为忆念圆满等三位。

· 观想妙果要达标

观想妙果要达标，即亲见脉道真切明亮，亲见实际、感受和梦境三者的性相，以它们来守持基位法胤，净治（观修）脉道。

四净治（修持）三密之步法，净治（修持）风息。详细情况，见上文所述各个的实质。

“所谓风者造诸业，
虚空成就明等业，
风操驱除和杀戮，
火管怀柔和勾召，
水管息业和增业，
僵硬昏聩地之业，
智慧囊括一切业，
心性明而无分别，
自性智慧大风息，

风息推动轮回转，
风息证得般涅槃。”

虽然说守持风息有多种不同的方法，但据谓练气具有六支分。又说守持气息的方法有八种，风息的自性为七十。关于阳气、阴气、中性气、风息守持法和修练外气、内气、中间气，有噶玛拔希宝师所著《风心要点之钥匙》。米拉尊者说：“不是老人和儿童，而是健康的壮年汉，昼夜气息进、住、出三者合起来为二万一千六百次。若以五大种的风息来区分，五种风息各流动四千三百二十次。概括起来，分为五根本风和五支分风，总计为十，归结为命、力二者，流向体外，生起分别心，叫做力；流入体内，生起寿考，叫做命。虽然说守持五风的方法众多，但那若巴尊者承认风息具备四种性相，叫做瓶气，瓶气无所不包。他说：‘修练瓶气，有吸气、鼓气、消气和射箭似地射气四种。’若不知风息的自性，功德有转变为过患之虞。”《金刚空行续》说：

“鼓气清净了身体，
消除毒和瘟之热。
倘若守持宝瓶气，
闭塞九门的穴窍。
汇聚各种离散风，
中间消气除疾病。”

《喜金刚续》说：

"吸进风息来威慑，
气息不畅遂僵硬，
猛烈消气除病患。"

因此，首先按照清净本尊神之空明之身一节所述，举行前行仪轨，观想脉轮等。接着排除三种浊气[240]，缓而深长地吸气入体内[241]，左右侧的血脉和精脉如向下吹肠子一般，从下面三脉汇合处由下向上出现青烟[242]。咽吞一次口水，观想成雨状追降至脐下，体内之心入三摩地。自认稍稍不能，了知精气风息的要点后，徐徐不断地呼气，最后排得空荡荡的。

如是修练数次后，及时稍事休息。应依据身体健康状况，逐渐增多修练的次数。若最初练气过猛，则会出现违缘，顾虑以后大量练功受挫。故应办法善巧地练。如是修练一座。

鼓气。上引下体全部气息[243]直达腹部，储存于中脉[244]，是为鼓气。

消气是按照规矩释放气息[245]，观想风息从汗毛孔渗透出去。

似箭地抛掷。有时观想梵净穴青烟直冒。此功多练，好似往生法，不要多练[246]。

如是修练，虽长时消气，却无疲乏和不安之感，是为较熟练。此功修持一座[247]。

风息依存于身体和功用，即风息的自性、依止处、功用和流动的情况。首先，持命风具有"ཨ"字的行相，以空大种为性；下行风以地大种为性，具有"ལ"[248]字的行相；上行风以火大种为性，具有"ར"字的行相；等住风以风大种为性，具有

“[illegible]”[249]字的行相；遍行风以火大种为性，具有“[illegible]”[250]字的行相。五支分风是龙风，以地大种为性，具有虚空“[illegible]”字的行相；龟风以风大种为性，具有“[illegible]”字的行相；蜥蜴风以火大种为性，具有“[illegible]”字的行相；天授风以水大种为性，具有“[illegible]”[251]字的行相；财王风以地大种为性，具有“[illegible]”字的行相。

关于持命风，如云：

“光明心性智慧风，
藏识属空染污意，
风来造作无感觉，
造作属水色属地。
说是次第能所长，
风息住身造作业，
一般遍布在体内，
凭依中脉持命风。
坚稳正中的藏识，
世称虚空的怙主，
死时藏识直流出，
现生我执和忆念。
若错使人昏厥死，
说是业同本智混，
不错究若那虚空。”

下行风，依存于脐下三脉会合处以下，其功能是控制大小便

和精液。因此错误流动将引生下体的诸种病患。

上行风，依存于身体前部的喉间段脉道。其功能操纵语言。若错流，则引生上体诸种病患。

等住风，进入胃中，分开食物的精华和糟粕。若错流，引生胃病。

遍行风，同右侧血脉相联系，散布体内诸关节，引生肢体残废、僵直等症。

“龙等五种支分风，
龙风俊美目与身；
龟风生长耳手脚；
嗅觉腹鸣和心烦，
蜥蜴风息来操持；
味觉呵欠归天授；
财王风息同触觉，
身亡之后方消散。”

另外，若想修练风息守持六法之气功，按上述六事体功法修之。米拉日钦尊者说：“所谓自然智燃烧，显现一种业，其含义是，首先以九种秘诀净治风息过患，向右、向左、向正前方各强而长地三呼气，观想所有病魔和烦恼如烟似地从体内排出。吸气时观想世界上全部寿考聚为光线形态渗入体内，化为光华和精气。接着，观想雄劲的风息，即连续向下压抑上体气息，观想像吹肠子一样心风从血脉和精脉流入中脉，尽量住持风息。一旦不能住持，即向左中右消气。吸气再吸气，叫做急促吸气。再连续朝下压抑九头穴、上体森加穴的风息，再次吸气，如前文所述地

守持。观想雄劲气息若干天，能调柔风、脉后，遂出现适宜的灵热。

继而，为坚守风息，需修持四种功法：吸气、鼓气、消气和呼气。第一、吸气，吸入微量风息，向下压抑。其后是鼓气，雄劲地吸气，尽量向下压抑。继之是消气，当不能向下压抑时，弹指一瞬间向外排出少量气，剩余的尽量向下压抑。最后系呼气，一旦不能压抑，就徐徐地全部呼出。以上功法差池任何一步即错误四分之一。故应忆念若干座，待娴熟后，再专心致志地修持。

其后是具备三曲折的除灭风息：略带喉音地深吸气，接着尽量向下压抑，当不能压抑时，略挺颈背，不带喉音地舒息，随后停气一息。此法昼夜修练，在人前亦不被人觉知地练。以上三种气功要修练适度。

第二、所谓“下方燃为无漏大乐，显现肛门之精华”，是指过分压抑上体气息，风心逸散于大小便依止处，从而轮回得胜，涅槃中断。而风心流入中脉，则涅槃获胜，轮回中断。世出世二者之冲突在脐下四指处。向下压抑上体气息后，罗刹（脉）收缩，精力集中，上引下行风，身体微动，是为宝瓶气功。

第三、所谓“中间燃得世出世中断，显现脉、风的一总纲”有三点：由于修持身体——幻轮之要点，中断身体离合；言说方面因修练气功之要点，中断瞎说之离合；在秘密意方面，由于专注于所缘，中断虚妄分别之离合。

再者，法主一切智瞻林·曲季扎巴贝桑波说：“若按金刚持喀决巴·智美益西所绘舞蹈、灌顶图来修持，则应：所修内容心上放、修习指导要实践、所修妙果要达标。”“所修内容心上放”，是指观想世间和涅槃诸法、净与不净生命之变化、我抉择唯一甚深续部所述内容为此为彼。“修习指导要实践”有三

点：安置甚深要点为基础、饮四加行之甘露、以四面之饰件为饰。

所谓“安置甚深要点为基础”，即静虑六法。在静虑的坐褥上，脚如格子似地交叉，呈金刚座坐姿或菩萨座坐姿（即双盘腿或单盘腿），密脉、下行风、智慧风等结子散开，阻止流迁，消除（精液）滴漏。此外，手结定印置于脐下，以挤压脉结流迁至穴位，从而清净脐脉、等住风、以地大种为性的明点。梵净肌腱（即脊椎）正直，上体雄劲。肩臂如鹫翅后张，因而同时清净了心间脉、持命风和以水大种为性的明点等。颈脖略俯，宛若骐骥、孔雀。与此同时，舌和齿任其自然，从而清净了颈脉、上行风和以火大种为性的明点等。全面地紧缩四肢和支节。附带的法门是：眼光注视关键（即眼觑鼻尖），从而清净顶间脉、遍行风和以风大种为性的明点等。由于如空花结子似地约束体内上下穴位，从而清净四肢和其分支的脐道等体内所有脉道、流动和急流的五支分风，以及以空大种为性的明点等。交叉、挤压、正直、弯曲、收紧、束缚等，是为静虑六法。应当断除前挺后驼、左歪右斜、上下抖动等六种过失，从而恰到好处。

所谓“饮四加行之甘露”，分作两点：领悟意义和修持。

领悟意义分三点：本质、不净和清净。

本质。作为不动的智慧风，虽是本来无差别的法性，却显现为众多活动的生命变化。虽然显现，却无自性，是为一味之义。

不净。持命风同中有之识一起投胎为具有六界的人身。该人身生长能取的持命风、下行风、上行风、等住风、遍行风等。按照次第，风息之数为无量，它们均是清净的。一般而言，脉、风、菩提心，特别是肌肉、血液、骨骼、皮肤、指甲，乃至汗毛等人身所有支分的生起、发展、增长、隐没、收敛、寂灭皆是诸

种风息所致。同样，体外诸大种和诸大种成就的实有法之坏灭、形成、空、住等众多行相，其完成者亦是诸种风息。总之，三界所有世界仅仅由风的造作而成就的，故为不净。

清净。风息自性清净，真实成就本尊的身、脸之行相、种子（字）、手印、咒韵，以及心智的诸多变化、他们之所依无量宫、善逝主从、无量的法蕴等等。清净智慧风的变化是不可思议的。它本来清净，却显现为不净和极净的形态。所有甚深续皆肯定佛仅在智慧风中永远不动。

修持分作四点：修持无分别意的气功、修习分明显现的气功、修习安乐的气功和修习三者圆满的气功。

第一、修持无分别意的气功。全面了知风息自性的修行者，心如实地安住于依止上文所述人体空明之风息的呼吸，不外骛于他处。再次仅仅专注于呼气，随即观想以吸气压倒妄分别。除吸气外，不以呼气为所缘。最后忆念呼、吸二者皆无的住气。气息的进出被解释和决断为六组，即学习计数水风，决断为三百六十组、计数刻[252]的气息，决断为二万一千六百次、计数昼夜的气息。同样，计数博叉的气息，乃至一个月的气息，住于极为广大的禅定之中。同样，观想风息流入体内为生，流出为灭，住气为住。生灭住三者概括了诸法。

再又，随念风息清净之状。仅仅纳入清净风息为身（即身金刚），排出为语（即语金刚），住气为意（即意金刚）。观想纳入清净风息为欲界，排出为色界，住气为无色界。吸入为境，排出为有境，住气为无别。吸入为乐，排出为明，住气为无分别意。吸入为生起次第，排出为圆满次第，住气为生圆无二。吸入为脉，排出为风，住气为明点。吸入为空性（解脱门），排出为无相（解脱门），住气为无愿（解脱门）。吸入为幻化身，排出

为受用圆满身，住气为自性身。吸入为身密，排出为语密，住气为意密。总之，修持清净禅定，观想诸法均系风息。以上修持将生起无分别意和无垢胜观。

修习分别显现的气功。观想地风色黄，水风色白，火风色红，风风色青，空风色蓝。观想光之明点大小如山绿豆的种子，或者量等自身，其光亮如氆氇、如粗牛毛织品光熠熠的行相，宽窄不一。心专注于遍行各方的光轮，观想它决定具有坚实、温、燃、动、开放的性相。学习（观想）颜色，并观想地风为四方形，水风为圆形，火风为三角形，风风为半圆形，空风为圆形或六角形。按上述意念活动来观想各种风息各自具备不同颜色，宽窄适度，是为学习（观想）颜色、形状。娴熟这些忆念活动，遂成熟遍处和胜处[253]。住于禅定之中，可观想任何一种大种的颜色或形状，把欲见之色的行相置于定中，把欲听之声置于定中，等等，引心趋向所缘境。与此同时，遂证得天眼通和天耳通。这就是以分明显现为道的气功。

修习安乐的气功。舍弃观想风息的进、出、住、某种特定的气功和所缘，以放纵自如为禅定，从而生起清净的安乐感受。

修习三者圆满的气功分为前行和正行。

前行，犹如洗涤肮脏的容器，使之清洁一般，身体坐姿错误和风息流动不合规范的标志是，风息不能从血脉流出和二十四种支分浊垢不能及时排出体外，成为身体患病和心中生起苦的根源。为了清除体内这些浊垢，应以消气为道。安住于前文介绍的身体要点，由鼻孔缓缓吸气，使体外的风息在体内圆满，再猛烈地呼出。此时观想自无始以来所积之全部罪障从筛子眼似的毛孔、根门和全身所有穴窍的各种孔穴排除出去，势如狂风。极为清净的身躯如无垢的水晶瓶壳，将心置于内中。身体健康状况正

常者消气三次，患心风和心狂乱疯癫等毛病者消气九次等，应以适当为量。以上为前行。

正行。正行四功是：“铁钩似地弯曲”、“大海似地充盈”、“水渠似地消气”和“射箭一般地引发”。第一，清净左鼻太阴道和右鼻太阳道，无声地缓缓引气，观想风息泛淡蓝光，犹如长香的烟子，从体外十二指至十六指处，经二（鼻）道真正进入体内。同时，从罗刹门吸入少量气息，守持之。第二，召引上下的持命风，使之住于中部。同时，真正守持于脐间，上下无误地鼓气。第三，仅仅观想由二道进入体内的气息流入中脉，到达脐间和心间脉轮之间，然后消散，心专注中脉内的穴窍。第四，若消气的时机来到，心专注于体内气息消散处，风息以光的行相到达梵净穴，随即离去，是为消气。此功在修练之初修持三次或五次，乃至七次。若过量，将有魔的祸害。因此，从气息真正进入中脉之部位后，复又宛若光线的行相排出体外，从二道行至体外十二指至十六指的空间，并消失于那里。风息再次出现于该处空间，进入体内，融入中脉正中。如斯等等，如上文所述。若此，“如箭引发”功的后所缘不生障碍，而是生起功德之所依。

消气有外消、内消、上消、下消等多种消气。在此指的是向内消气。引、鼓、消、射四种功法是以风息为道秘诀的精华。“金刚顶合”、“对开印模”、“瓶气”、“乌脸坐骑”等，其异名甚多。

最初风息不带喉音地进出体内三次。由于学习极缓呼吸，可以发觉气息似乎不能长久住持体内。但是，不管怎样，脐下当出现寒热掺杂的感觉。纵然长时约束气息，也有无不安乐的感受，进而获得自在，将根本风和支分风、体内与体外统一起来。间接

出现如斯等等功德。

其次，修练时不应过分饥饱，应断除忧苦伤心，观想过程中仅仅正确守持时间第四要点，或转气时间，是为时间要点。精神松紧适度的静虑法是身体要点。坚定地忆念风息进、住、出体内是境的要点。要随时随地不离此三要点。

“以四面饰件为饰”，即所谓的“纯净的上脸”功、“纯净的下脸”功、“接吻”功和“口直爽”功。其中，“纯净的上脸”功，不混杂下体风息，以挤压上体风息为道，以挤压所吸气息为道，每类又有静、猛、短促、有声、无声等式样。“纯净的下脸”功，是仅仅制服下行风的规程，即引气、消气和合气，三者中有强弱、长短、前后、左右等各种差别。“接吻”功，是以持命风、下行风、等住风为主的四要点，或者守持各种细微部位，此为大瓶气的差别品。“口直爽”功，真正舍弃持命、下行二风，使大乐智慧充满贪欲华盖脉，此功法应该保密。总之，精通修持气息的标志是亲见实际、感觉和梦境的性相，以三密净治流动的风息。

· 以水月舞蹈修练明点

根本离戏明点[254]。离戏明点不能自知，遂有五界实物明点，即红、白种子，亦即迷乱无明明点。三种明点的论述，甚深续部均有载。无明明点的对治[255]是太阴自在甘露菩提心。因为从父体所得的是太阴界的支分（意为男精），故色白。因为智慧之自性与旃陀离相随，故如珍珠粒光熠熠。因为菩提心具有甘露精，故滑利。因为在任何法胤之依止处进行净治，均感安乐，故应全面约束。总之，具备四种体相。其修持分作三点：所修内容放心上、修习指导要实践、修习妙果要达标。

所修内容放心上。由于现证诸法仅仅是法身明点，从而不净

明点和准清净明点一味，所净和能净的多种光明自性大清净一味。应生如此之忆念。

修习指导要实践，分作三点：乐明点、明明点和力明点。关于乐明点[256]行者观想自己为佛母之身，其体内显现三脉和脉轮，从中脉顶端引气至眉间，在那里乐明点[257]如水银珠的行相，白而无垢，滚动，且具有泽润之月亮的自性——光明，约有白芥子大小[258]，或豌豆大小。在心中它极为明亮，要不散逸地专注它。若心能守持小的为佳。守持一座。

其后，随顺吸气，伴随清脆之声，引导该明点至顶间大乐脉轮正中，消气时，徐徐送至眉间脉轮。同样，随顺风息来净治。修持一座。

继而，如上所述，随顺风息，从顶间脉轮引导至喉间脉轮，从喉间脉轮引导至心间脉轮，从心间脉轮引导至脐间脉轮。修持一座。间歇时，送至眉间脉轮。

再次随顺吸气，引导至大乐脉轮正中。消气时，送至大乐脉轮东脉瓣内。吸气时，送至大乐脉轮正中。同样，观想它次第在三十二脉瓣右旋和左旋。其功法遂成。

相反的功法是，吸气时明点行至脉瓣，消气时来到脉轮正中。再观想它右旋和左旋运动。同样，次第修练四脉轮。间歇时，送至眉间脉轮。修持一座。

再次随顺吸气，大乐脉轮的诸脉瓣如充满牛奶的麦秸管道一样伸张。消气时全部收缩于脉轮正中。其功遂成。相反的功法由此可知。

同样，随顺气息逐次修练四脉轮。间歇时，送至眉间脉轮。修持一座。

再次随顺吸气，明点运动使四脉轮和全部支分脉瓣像灌满牛

奶的麦秸管道一样伸张。消气时，送至眉间脉轮。修持一座，其功遂成。再做相反的功法。

修持乐明点后，修持明明点。白界（男精的异名）具有月亮似的白而明亮的自性，以心守持之，修练如上文所述。修持一座。

力明点。观想在中脉上窍五股金刚有青稞粒大小。有时守持心，观想自己融入金刚，金刚内空然，或者在定中观想那金刚如虹一般消失于空中，观想法界与心合二为一。

同样，随顺风息进行观想，以何为所缘均能守持，一直修持到真切感受安乐。间歇时，收摄力明点于眉间脉轮。

观想乐明点、明明点、力明点叫做三净治，能守持各种自性。若守持心于无分别意，则能守持风息，它以热血而生暖，暖生安乐，安乐引生无分别静虑。专心于所缘，心恒常不外驁。如斯等等，经籍有记。修练以上功法娴熟的标志是情不自禁地出现烟和阳焰的景象。

教诫之次第，如经书所记。余在此抄录了实修程序。

修习之妙果要达标。无论观想何物，均应极端清晰，无论引导气息、守持心风，以及对戏论均应获得自在。至于梦境的诸般感受亦如前文所述。最后要与回向、发愿相联系。

以上教诫为使未守持心者守持之，叙述完毕。

2. 修习坚守的旃陀离秘诀。

米拉日巴尊者关于脐轮火的论述有：猛厉火的差别、功用、结合同法喻（的讲解）、原因和燃烧方式。

猛厉火的差别有四：内、外、密和空性猛厉火。

功用。外猛厉火降魔八万；内猛厉火医治四百零四种疾病；

秘密猛厉火摧毁八万四千种烦恼；空性猛厉火直指自己的本智。

结合同法喻（讲解），外猛厉火与火同法，即在火中投入一根柴亦烧，投入一百根柴亦烧。同样，一个魔能烧，八十个魔亦能烧。内猛厉火与药同法，正如良医用药除病一样，修练猛厉火可除病。秘密猛厉火与狮子同法，正如狮子威慑所有野兽一样，修练猛厉火摧破一切烦恼。空性猛厉火与宝镜同法，正如对着明洁无垢的宝镜可照见的面容一样，修练猛厉火可明白亲见自己的佛智，而往昔却不知佛智就在中脉。

原因即释名。猛厉针对所断而言，譬如一个执持武器的勇士消灭士气低落的军队，英勇凶狠叫做猛厉。所谓“[illegible]”[259]是对功德而言，譬如一个品德巨大的美妇，生下一个相好圆满的孩儿，遂出现世间的乐果，所有殊胜和共同（成就）咸由此生起，故称之为“[illegible]”。

猛厉火的定数，定为四。少于四，则功德不齐聚。若无外猛厉火，则不能除魔；若无内猛厉火，则不能治病；若无秘密猛厉火，则不能摧破烦恼；若无空性猛厉火，则不能放射本智。多于四，无意义，消灭四魔、四病、四烦恼，认明本智，抛弃负担，遂成佛。譬如渡过江河不用船一样，成佛后无需猛厉火。砍断全部烦恼，故称猛厉。

再者，有凭依脉道的猛厉火、风息流动的猛厉火、观想位的猛厉火、殊胜胜义猛厉火。风、脉、明点三者犹如密咒金刚乘四续部之酥油的精华；殊胜胜义猛厉火是中转法轮无相之义；观想位的猛厉火断除过失，成就功德，当是戒律之学处，故亦是初转法轮的意趣。总之，它不违越一切显密内外乘海洋般经典的精神，将它们集中起来。凭依脉道的猛厉火是信服三脉和六脉轮等具备四种性相。风息流动的猛厉火具备四种功法，正如修气一词

所表述的那样。修持三摩地的猛厉火，是如实观想猛厉火之诸理。殊胜胜义猛厉火是依据本来离边了义正理来进行修持。所谓猛厉，它斩断或摧破一切烦恼的束缚，故名为猛厉。

修练猛厉火分三点：所修内容放心上、修习指导要实践、修习之果要达标。

・所修内容心上放。菩提心——太阴根同有情们的迷乱习气相随，是结缚[260]世间的无尽束缚，它以无上的办法全面地束缚（有情），故应观想即身证成远离一切烦恼的金刚智慧身。

・修习指导要实践，即坚守（脐间脉轮），生起寂静的旃陀离小火。如何修持呢？实行身体要点，发心、观想上师，祈祷在心中生起禅定。继而，遵循经籍的规定观想佛母之身，心中明白显现在中空的身体正中三脉具备前文所述的四种性相，所谓的猛厉火短音“[illegible]”具备火的性相，从而种子（指明点）具有太阳之自性，明点之行相为火，色红、热触。

无比的塔波宝师说：“一般说来猛厉火‘[illegible]’字有五种行相：即扁平‘[illegible]’、明点‘[illegible]’、新月‘[illegible]’、弯形‘[illegible]’和垂符‘[illegible]’，以其中形如垂笔的短音‘[illegible]’字为所缘。脐间的一垂符类似印度文字的分句线，它以火大种为性，约有针大小，应专注它。”

都松钦巴尊者说：“一般说来，在世俗（短音‘[illegible]’字）为形象瑜伽母[261]，在胜义为法性瑜伽母。其中‘形象瑜伽母’是说瑜伽母的身色、脸面、手、饰件、坐褥等均有一定规定，可以观想。而胜义瑜伽母系无生的法性，在胜义什么自性亦不成立，叫做无修，应修持它。”

绛央大师说：“（猛厉火）为一切精华之精华，故滑利，其

法性是色红，向上燃。功用是具有燃的性相。其法性是无生自性空，是大佛母般若波罗蜜多的自性，或者为金刚亥母、无我女[262]。外部马面火与体内短音‘ས’字猛厉火二者相应。”

将心守持于山绿豆大小，十分微小的猛厉火，运气功法如前所述。观想由火生力，身体感受安乐。修持一座。

《六法详论》云：“佛母，金刚瑜伽母以明点的行相而存在，以太阳为性，色红；风息以具备火暖而存在，故为热触；法界以般若波罗蜜多为自性，故如水日，不得有自性；菩提心系神圣的智慧甘露，行相为安乐。具备上述四种性相的菩提心，大小如山绿豆，极其细小，以它为所缘，是诸关键的关键。一心一意地守持猛厉火，心轻盈，全部妄分别自我约束，是为约束心。对所缘，若心太勤奋，遂成发射虚妄分别的外因，做到心不松懈是心之宽纵状态。如是，轻盈、约束、宽纵三种状态复以身、语、意三者来区分，遂成九。应安住于心和明点无别、乐明、无分别的境界。”

火力增大，豌豆大小的（短音“ས”字）上端有野兽毛大小的灵火。《六法详论》说：“娴熟前者时，二界之风息急剧流动，其力点燃细微的菩提心。在细约马尾粗细的灵火上安住殊胜的三身，每顷刻三身不停地闪动。灵火上端极为锋利，具有无限的热触。灵火闪动仿佛是智慧大乐的舞姿，它扩大至半粒青稞大小，半指、一指，乃至二指。它具有圣母的傲慢相，不离身、语、意，发出激励佛母事业的无上音乐。这些秘诀的精华是短音“ས”字猛厉火生起一切珍贵功德之所依。观想猛厉火弯曲而炽燃。修持一座。

此时，若忆念模糊，则观想火焰一指高的油灯。修持一座。

继之，守持心于三脉会合处。该处灵火色红、自性安乐、行相明亮、热触，并作幻轮观。修持一座[263]。

如果甚为昏沉，则守持心于猛厉火尖而仿佛晃动的顶端。如果心思甚为散乱不集中，则守持心于猛厉火徐缓、温和的底部，作不动观。总之，（佛）再三说守持心于越小的猛厉火为好，它将生起乐暖、乐明、无分别意，使先前生起的感受坚稳。

都松钦巴尊者说："眉间白毫的脉管红彤彤，粗细略如豌豆，内中明点大小如白芥子，白而闪光，滑利且滚动，乐触，伴随嗶热热之声左旋运动。心专注于该明点，首先生起安乐之感，继而周身遍布安乐。安乐不成就任何自性。放松心，安住于自然固有的状态。"

修持之果要达标。由于以灵热之智守持基位，所缘极为清楚，从而长时住于禅定。瓶气坚稳，明白地亲见梦境和感受的诸标志。坚定守持，生起猛厉小火之次第叙述完毕。

3. 守持者发挥效益——大修习之秘诀，即生起或观修猛烈旃陀离大火。《六法详论》云："（坚守者发挥效益有）灵热发挥效益、安乐发挥效益和无分别（意）发挥效益。"

第一、火暖等发挥效益及补遗，有火力充盈三脉、火力燃至四脉轮、四肢和支节的脉轮，由于以上部位猛烧遂蔓延至七万二千脉道和汗毛孔。若任何部位不生起火暖，该处便不移动地生起火力。据谓观修七日，有补身健体、除障、驱魔等多种效益。

首先，前行次第按上文所述办理，观想自己是佛母，心中明白显现空明体内的三脉，守持心于三脉交会处的根本火，呼吸几次，使气息向上流动。修持一座。

修练气息，观想从而短音"阿"字上火猛燃，遍布整个脐

间。修持一座。观想火稳定后遍布心间以下。修持一座。观想猛厉火燃遍喉间以下整个身体，色红，具有热触，自性安乐，行相明亮，可迁移数日或一个时辰。若身体健康和饮食好，一旦观修即能生热。修持一座[264]。

"中间等处满盈"，谓观想本尊神空明的体内具备的三脉、四脉轮。修练气息使根本火极旺，脐间脉轮六十四脉瓣内火势猛烈燃烧，难以忍耐[265]。修练使身体具有巨大的燥热力。猛厉火燃烧，脉轮正中的根本火宛若油灯的灯芯。由于它燃烧，屡次引燃心间脉轮的正中央，喉间脉轮的中央和脉瓣也猛燃。该猛厉火又经中脉上窜，引起顶间脉轮中央和脉瓣猛燃。举例来说，它不像蛇头的蛇冠，而像伞骨的梢端（即呈半圆散射状）。据谓观想火舌稍微扭曲。

现在要观想火势进入四肢和支节的诸脉轮。脐间幻化轮火势猛烈燃烧，由此根源，猛厉火窜至顶间、肛门二处、左右膝关节的脉轮。同样，蔓延至踝骨和脚趾尖。

此外，应知手等部位的脉轮之情况亦是如此：心间脉轮火势炽盛，窜延至肩膀的脉轮，乃至臂肘、手腕、手指尖均充盈猛厉火。七万二千脉道也在燃烧，满盈猛厉火。观修每一脉轮燃烧一座时间。

"无间满盈"谓守持心于脐间以下穴窍均充满具有四种性相的猛厉火。修持一座。

同样，以心间以下、喉间以下、顶间以下充满猛厉火[266]为所缘，各个修持一座。

微细脉道，乃至汗毛孔是如何燃烧的呢？举例来说，专心观想它宛若兽毛，火的顶端尖而有热触，颜色是红彤彤的。由此可了知界和灵热生起的情况。若神志昏沉，则专心观想下面的火势

十分炽盛，致使有难忍的燥热和热触等。同样，要求并使体内的火势生起体外的火势、体外的火势生起体内的火势。身体困乏者，守持心于根本火。据谓是为殊胜的等至。不生起灵热者就地认真观修脐火所缘并消气。

所谓“七日”，指六脉轮，加上根本火，共为七。

感觉灵热微弱者，据谓应敷设日座、帷幕和华盖等。

现在介绍“除障”法。随顺向对方吐气，观想为发射铁钩似的火光，钩住任何加害自己者的胸间。随顺纳气，汲其迅速地将他摄入体内，投入根本火，巨大的燥热力使之难忍，随即将其烧毁无遗后，在无分别状态中静虑，并行回向祈祷。

所谓“长身”法，指观想从四肢、支节的诸脉轮经脚趾到下方金子地层猛火燃烧。

所谓“护轮”法，是了知如何在脐火所缘中观想守护自他的火轮和火网。最后，收敛全部猛厉火于根本火，随即入定。至于回向、发愿等可依照别的教言来进行。它与灵热发挥效益相联系。

现在介绍“安乐发挥效益”。若生起暖，却不生乐，则猛厉火凭依二脉轮[267]，即心中明白显现清净本尊神的空明之身、三脉和四脉轮等，修练气息，燃烧脐间脉轮、脚脉轮及微细脉道，焦气直冒。同样，燃烧心间部位[268]的四脉瓣。继而燃烧眉间四脉瓣[269]。同样，燃烧手脉、喉间和顶间诸脉瓣。所谓“熔化”，指心中明白显现诸脉，观想大乐脉轮如秋天明净天空中[270]的十五圆月一样。心中明白显现从父体所获白分精液光辉熠熠。观想修练气息使脐间短音“ཨ”字燃起高约八指的火，白分精液熔化，“ཧཾ”字头朝下。

所谓“滴降”，指观想从“ཧཾ”字滴下白芥子大小的一滴明点，落在三脉交会处的火上，燃起乐暖。继之，从“ཧཾ”字流下马尾粗细的明点流，到达喉间脉轮，是为欢喜智。明点流到心间脉轮，是为胜喜智[271]，明点流到脐间脉轮，是为俱生喜智。明点流至私处脉轮，白分与赤分相混，形成红而白的光泽，守持心于乐空境界，故为离喜智。相反，修练气息使赤分红如红宝石的熔液，它流到脐间脉轮为喜。到达心间脉轮为胜喜，到达喉间脉轮是俱生喜。到达顶间脉轮是离喜。

所谓“散布”，指观想白分、赤分混合后，由于修练气息，整个身体犹如装满牛奶的皮袋，形成白而红的光泽，此种光泽充盈全身，从而心中生起乐空三摩地。

所谓“送至依止处”，指鼓气的同时，收摄所有白分于“ཧཾ”字，收摄所有赤分于短音“ཨ”字。

以上诸成就法修持一座。

再又，噶玛拔希宝师在《五轮论》中说道，脐间燃起猛厉火一事的意义是，用证悟自心的智慧火顷刻燃烧三界轮回的柴薪。唯一无垢法身叫做智慧猛厉火，作为方便（方法）的无所缘猛厉火，指在私处三脉交会的三叉口，自心同方便智慧的种字“ཨ”无别，从此处智慧火猛燃，此火底部粗，顶端细，有热触，呈三角形，大小如油灯火焰。它焚烧五脉轮的种字后，是所修穴位的猛厉火。诸《母续》说有四印，即外业印、内三昧耶印——猛厉火、现分法印——幻身、大印——光明与俱生和合。梦境是幻身的支分，往生和中有同后者相联系，包括在后者。三昧耶印的本义是混合红、白明点，借以修练手印的习气。

倘若尚不能生起遍布全身的暖和乐，则在生暖之前强烈地修

练脐火所缘，用手掌揉搓（脐间），感到安乐时，顶间脉轮“ཧཾ”字上出现一个白色的“ཧཱུྃ”字，将它观想为珍宝之底部或顶端。继而提升下体气息。若尚感安乐不足，则强烈观想那“ཧཱུྃ”字行至顶间脉轮。以上修持若生起乐暖，却不引生无分别意，则认定所出现的虚妄分别为心，视为不涣散的意念，转移所缘，进行观修，守持心于如来圣像，或木棍、石子等[272]。

修习之果达标后，修持涉及下文所述观想脐火的优点。猛厉火所缘粗略介绍完毕。

较为详细介绍观想乐空发挥效益。正如法主瞻林·曲季扎巴贝桑波所说，以父亲、母亲血统而尊荣的粗朴寺寺僧遁世者衮噶洛追在草稿中阐述了，安乐发挥效益有三：“炽降”、“条理”、“追缉”。

第一、“炽降”。前行仪轨按上文所述。根本火势猛燃，全部熔化“ཧཾ”字，出现白芥子大小或马兰草籽大小的一滴明点，降至脐轮火顶部，发出嗞嗞声，乐暖旺盛，心情喜悦，专注地守持心于它。最后举行回向等仪轨。

第二、“条理”。前行仪轨同上。根本火猛燃达八指，或者燃至喉间脉轮，使得顶间脉轮明点本体头朝下的白色“ཧཾ”字猛燃，细如莲花的一根花蕊或马尾的明点连续不断地降流，落到猛厉火上。随意地守持心于乐空，不散逸。座间或临起座时，观想白分、赤分各个存在。举行回向等仪轨。

第三、“追缉”。观想上述火势猛燃，逐渐引燃全部顶间脉轮、脉瓣，乃至顶髻轮，火舌触及“ཧཾ”字，作为明点自性之流注触及火舌，从而火势越来越低。流注同时掺入根本火。再次观想火势，熊熊燃烧，火的顶端爆热，能量增强，致使明点的效力

越来越大，一起融入根本明点。据谓二根本种子永远不会烧焦。起座时，收摄二种子的白分于眉间脉轮，收摄赤分于脐下的种子。应知发愿等仪轨同于其他。修持一座。

“贪欲次第”。上文叙述了如何修练三脉、六脉轮、支脉、分支脉，乃至汗毛孔，使白界和赤界的明点遍布脉道之中。凭依根本火，脉道内火势猛燃，使上方囟门的白界“ཧཾ”字头朝下，如黄牛的乳房，三个“ཧཾ”字朦胧不清。三脉的上窍犹如切除了疖疤的空竹管，“ཧཾ”字在穴窍中探出顶端晃动，由于火之威力，从“ཧཾ”字不断流出马尾粗细的流注，上下追缉，从而感受到安乐。同样，观想追缉至脐间幻化脉轮的诸脉瓣，从而感受到安乐。同样，入定观想追缉至五脉轮、四肢的脉轮、支节的脉轮、七万二千脉道、微脉管，乃至汗毛，白、赤两种明点遍布全身，从而感受到安乐。修持一座。

或可这样观想：心间以下充满阳界猛厉之火，与心间以下充满阴界之白明点犹似匣子的两半和合，守持心于其间。练脐火时所说的除灭魔障为：射集的光焰把一切魔障挽扭后，将其置于红白明点和合的正中。故应消除恶毒与加害之心而得喜乐之感受。

无分别意发挥效益。观修炽降猛厉火，使安乐兴旺。其时，考察安乐的自性，思索何为乐？是身还是心乐？若身体安乐，该乐来自体外还是体内？来自上方还是下方？认真找寻、研究。若未发现来自何处，仅出自自心，再观察、思索、探讨是来自过去的心，或是将来的心，还是现在的心？过去的心不返回，未来的心尚未生，现在的心是一念顷，自性空，不停留。如是考察安乐的自性，安乐之任何自性皆不成立，决定任何亦无所缘，从而了知、体验到安乐是不生不灭不住，依缘而生的甚深道理。

总之，以上观修使无分别意发挥效益。修持一座。

现在介绍长久坚持原始心。诸法之真如远离一切戏论之边。在光明境界中入定观想离戏心的真实本性，长久坚持和护持原始心。

关于猛厉火之教诫介绍完毕。

下面介绍猛厉火的功德——脐火所缘的零星次第。观想自己为佛母，安住在自己卧处三角形火法基（火塘）正中，在三角形（火塘）中由“ཪ”字生起三堆火，是为“曲炯玛猛厉火”。安立火种的数量等同体内脉道、四肢和支节脉轮的脉瓣。观想修练气息和幻轮的威力，火堆在各处右旋、左旋、燃烧，是为“让昌玛猛厉火”。作为中脉的翻江倒海杵，血脉和精脉的气息真切搅动中脉，中脉火猛烧，观想体内外各处遍燃，叫做“苏辛玛猛厉火”。在一肘高的台地上摔倒，将上体的气息引向私处（原文直译为女生殖器），将下体的火引至上体，真切发热。站立，又摔倒，叫做“迪东玛猛厉火”。架设日座、太阳靠背、太阳伞于近处，或安立于坐褥、脐间、喉间，或者任意处，进行观想，叫做“尼玛松塞猛厉火”。对形形色色的火不加限制，即观想体外四方八维各有一个大小不等的智慧火团，火团的内径可随意，高低亦随意，真切地观察一个火团，下方火团的光束向上，上方火团的光束向下，彼此交织，构成火光帐幕的撑架，帐幕上束以光之缨珞和半缨珞，帐幕外智慧火之火舌包围帐幕旋转，把帐幕遮蔽得无缝隙。帐幕下方是大火熊熊的地基，具德上师的身像光辉熠熠，作为表现火团体性的宝顶安立在帐幕上。按照经书的规定观修幻轮，修练气息，是为“古塔玛猛厉火”。“岗森玛猛厉火”是：心中明白显现自己是佛母，观想空明体内的三脉和四脉轮等；观想脐间脉轮有青色的“ཨ”字，周围环绕六十四个“ཨ”

字；观想心间脉轮有红色的"ཧ"字，周围环绕八个"ཧ"字；观想顶间脉轮有蓝色的"ཏ"字，周围环绕三十三个"ཏ"字；观想羯磨空行、莲花空行、珍宝空行和金刚空行等以文字的行相出现，文字作为神佛的自性而存在，在脐间脉轮为"ཧྲཱི"[273]字，私处脉轮为"ཀ"[274]字。结合修气观想火猛燃，引燃脐间脉轮、心间脉轮、喉间脉轮和顶间脉轮的种子（字），在各处燃起颜色各异的火。此外，四肢和支节脉轮四个字[275]燃起火，火旋转。把体内一切视为智慧火的体性就是"岗森玛猛厉火"。

同样，心中明白显现自己是手持刀和颅骨的金色空行母，迎请十方诸佛菩萨、无量勇士男和瑜伽母融入自己体内。由此威力，体内外各处咸是火山和火堆。再次观想众佛菩萨和多得不可思议的勇士男、瑜伽母云集，融入体内，成为火猛燃的外因，三千娑婆世界成了大火团，心安住于遍处火之禅定。精进于气功幻轮，叫做"拉巴玛猛厉火"。

观想具德上师坐在本尊神脐间的日座上，其身宛若铁匠炭火中烧红的铁件，放射无量的光芒，此光迎请十方所有三时善逝佛，融入上师体内，引燃自己的猛厉火。心专注于自己体内外一切情器世间遍布上师的火光团。修练气息和幻轮（即成就法，下同）如前。叫做"上师猛厉火[276]"。

心专注于周身遍布火，即点燃、放射、聚集智慧火，身体真切摇动，叫做"帕玛猛厉火"。

修练上述猛厉火外燃的成就法中任何一种都要观想汗毛孔均有微细的火，如野兽周身长满毛。火舌略左旋后猛燃，燃至四指高时，整个身体无间隙地燃烧。特别是从诸根门冒出羂索、氆氇、粗牛毛织物等行相的火笼罩身体的前后左右上下，继而变为

彩虹宫、无量宫的行相。最初智慧火团有自己的卧室大小，然后扩大到住地大小，然后有所住谷地大小，然后逐渐蔓延，四洲世间、二千中千世界、三千娑婆世界全都普遍燃烧起来。明白地看见在火中自己是本尊之身，具备火的体性，（感到）三十七练身法和六幻轮法切实有效。最后，收摄体外的火于汗毛之火，收摄汗毛之火于四肢之火，收摄四肢之火于根本火，收摄根本火于顶间脉轮火，收摄顶间脉轮火于脐下细微的智慧火。继而修习等至。

“变化智慧轮”，即谙熟如是流散和收摄的禅定。它以观修变动智慧火为道。法界性智之火白而明，平等性智之火黄而明，妙观察智之火红而明，成所作智之火青而明。观想次第改变收摄甘露的各种颜色。同样，所谓“火的唯一形相、太阳的行相、明点的行相”等形态的变化。所修“ཡ་ཡི་རི་”、“ཉི་ཤ་ཁང་ཤི་ཉི”、“ཨ་ཤི་ཀྲ་ཤི”、“ཨ་ཀ་ཙ་ཊ་ཏ་པ་ཡ་ཤ”[277]等有多种字形。轮、金刚、珍宝、莲花、剑等系定印的多种变化。阳体善逝、佛母、静像、猛像等是圣像的多种差异变化。如是正确区分所修咒字和清净本尊的多种变化，入定观想各种粗细趋转。

4. 恢复固有的自性

观修殊胜猛厉火即恢复固有的自性。噶玛拔希宝师说，（世人）执事和相，而诸法自性平等，为了解脱至此，应纵念身为智慧身，无需精勤；脉系智慧脉，无需观修；心为智慧心，不做任何种类的观想；语是智慧语，不可言说；六识的感觉是智慧的显现，无破立；风息是智慧风，无来去。故殊胜猛厉火是守持唯一无垢法身境界，熟练它则在法身即身成佛。

从根本火乃至四肢和支节向外和附近真切地发射燥热，即观修火、明点和太阳等猛厉火的所有形态变化。其时，该行相虽十

分清楚，却无自性所缘。应入定专心观想真实明空无别平等之义。如是，各种性相所缘纷纭显现，无阻地证得无二俱生智，叫做殊胜猛厉火，又叫“密义近护虚空旃陀离”。“虚空”一词谓诸法之法尔界本来大空，指自性清净的法尔界。以如实证悟其自性的清净智慧焚烧一切执相的虚妄分别，因它极其勇猛，故云猛厉。如斯，遂称虚空旃陀离。它不是愚夫们的行境。因系极难通达的法，故称近护。它是诸佛密意的精髓，较之别的秘密最为秘密，无上之义遂成立，仅能以其名来表述。如此之真义，名殊胜猛厉火。它不仅是不可分析的俱生真实智，而且是任运天成的无垢虚空藏，三摩地大海自在仅仅是它。

以上述猛厉火的热暖、智慧为所缘，部分修习完毕后，尚有观修以猛厉火为食、为衣、为坐骑、除障、转为武器、安立为住宅卧具，观想为翻江倒海轮、除魔、一切直指身大印瑜伽。

是为修习之果达标。

又，观想上师在喉间脉轮，本尊神在心间脉轮、护法神在脐间脉轮。它们是智慧火的自性，脸上均显现有“[illegible]”字。观想诸种饮食为体现火之自性的甘露，焚烧了一切罪孽。观想所有修证功德光辉闪耀，献予上师和神佛，使之喜悦。

此外，观想上师、本尊神之身不可思议，是金刚身，本来就存在，他们因供养而欢喜。是为以猛厉火为食。

同样，观想头顶上上师是火之自性，发出火光，身着肩帔和裙子，佩戴各种饰件。将这些衣饰穿戴自已身上，从而体内各处遍布智慧火之灵热，十分温暖，远离一切逼人的寒冷。以体内外的甘露沐浴作前行，按摩身体、四肢和支节，同时修练气息。是为以猛厉火为衣。

专心观想下方也真切地燃起智慧火，安立宝座和靠背，让智

慧火遍布各方。特别是下方所有佛土智慧火猛燃，火舌触及自己的坐褥。是为以猛厉火为坐褥。

无论前往哪里均贴金刚拳于腋下，观想长有双翅的两位浅绿色女风神架起自己的腋窝。左右脚下有两个浅蓝色的业风轮，风轮顶点配备飞幡，脚踏轮上，风吹动风幡，自己真切地行走。修练柔和的气息，凝视天空。是为以猛厉火为坐骑[278]。

观想在自己的心间上师之身呈金刚忿怒明王舞蹈之姿，携带智慧火、宝剑、弯刀、钺斧等多种堪畏的武器，向作障和兴害的所有人和非人戳去，大杀其威风。全部为害者化为智慧火的自性，融入上师体内。是为转猛厉火为武器。它是灭除灾难诸缘的最佳手段。

观想自己所住全部地方、地区燃起智慧火，火燃之处呈三角形，面积无量。火的大地、火的尸林、火的无量宫，猛烈燃烧。同时，修练气息外消。是为以猛厉火为住处卧具。

不论自己住在何处，观想在视程内具有千万根辐条的火轮向各方转动，防守所有灾难。火山猛燃，多得不可思议的勇士男、瑜伽母遍布十方，所有邪魔鬼怪没有了。同时，修练气息，讽诵咒字“ཧཱུྃ”、“ཕཊ”[279]。此叫观修猛厉火为护轮。

观想三脉交会处的“རཾ”字燃起火。修练吐气功，从右鼻孔呼气，由左鼻孔纳气。观想最初气息遍布头部，继而次第遍布颈部、心间、脐间等全身。修练吸气、鼓气和消气等吐纳法时不观想。再次观修如前。因具备守护所有机体等多种功德，叫做持界猛厉火。

在心间等任何不舒服部位安立“རཾ”字，观想用风息点燃“རཾ”字，焚烧这种或那种病患。在卧处观想具有甘露丸自性的

具德上师之身像具足安乐本性，并对之祈祷，从而成为总管一切病患的除病旃陀离遍行于体内。这就是所谓“医疗法虽然数不尽，却应重视猛厉火武器”的含义。

另外，一心专注赤分在喉间脉轮剧烈地摇摆，是为幻化猛厉火瑜伽，（成就此密法），遂对深广的幻变法获得自在。

观想赤分在心间脉轮，是为光明猛厉火瑜伽，（成就此密法），遂证得白昼、夜晚和往生时的光明。

如是，据谓仅仅修练甚深旃陀离，便顺利无碍地成就幻变、梦境、光明、中有、往生等成就法。其教诫的关键如此。

“直指身大印瑜伽”。经书云，由教诫的省文便了知。若觉得猛厉火非身大印瑜伽，则思维并守持具备火暖的风息、生起暖乐的明点流和脉的行相，本是旃陀离的一部分，若视为全部内容，便造成混乱，心强烈散逸，违越无上金刚乘的规定性。

原始智、法身、俱生藏的真义系诸法的遍主，叫做胜义旃陀离，是暂时生起乐、明、无分别意的所依。显现脉、风、明点的诸种旃陀离，以彼为道的各种方便旃陀离，是把总称当作个别名。在表述时未发现实有穴道的生盲们对片面情况妄加评论，是不正确的。身大瑜伽存在总别的各种差别，抓住它的个别支分，宣说它是空明身大印瑜伽的另一变异。关于此经籍有所论述。错误地对待教诫所说的解脱者，未见事情的本质。故真实地表述胜义猛厉火身大印瑜伽本来面貌的此秘诀是极难觅得的，是极为深奥珍贵的诸续部精华之精华[280]。

修习之果达标，指娴熟观想次第，从而所缘境之诸种性相将出现于实有法、感受和梦境。

以上介绍脐火所缘的大端，下面叙述余义。一般说来，初学修脉时，守持心和眼观的方法甚为重要。若能守持心，则修练气

息不难，自然生起乐暖。此时若能守持心，小脐火所缘甚为重要。炽降过早，会有明点方面的障碍，宜修持一小座时间。

一般而言，密咒的要点是以三毒为道，凭依猛厉火净治欲念方面的妄念，观修风、脉，生起类似欲念的安乐，守持自性空而不实甚为重要。虽消除明点方面的障碍，但最初身体烦乱时，修练也无益。其后长时观修，也要有效地修练，此甚为重要。《初禅五支分》云，伺察诸所缘是对治，专心是静虑的本质，喜乐二者是功效，喜自心上起，乐自身上生，但勿贪著于此，应更加发挥效益。凭依幻身，心上生起欢喜，甚为重要。发挥"明"的效益也仅仅是幻身。若不认识此安乐，过患甚大。有的人觉得观修某些幻身，会起贪心，由此妄念而生苦；有人认为观修某些幻身成为修习的障碍后，形成妇人等妄念。应知那是功德，但勿贪著于它，要封以"空"之印，甚为重要。总之，无论生起好坏的证悟，或是虚妄分别的幻变，勿得贪著，应像水流一般地不间断修持。

关于诸除障成就法，他书有介绍，兹不叙述。

诸续详细阐述的，
脐火指导的实修，
口耳相传此次第，
让炯多吉大师著。
教诫要点的脐火，
就是那《五脉轮论》，
世称它为六幻轮。
腰部右旋和左旋，
脐间脉结自解开；

扭转上体向左右，
心间脉结自解开；
转动颈脖并上仰，
顶间喉间脉结散；
手脚活动伸与缩，
关节脉结自解开；
摇摆身体并按摩，
调伏全身所有脉，
有缘者们请修持。

都松钦巴尊者所著《雪山雄狮猛厉火传规之幻轮法》说，身体要点为脚以格子似地交叉，双手如禅带束缚（膝部），颈脖如铁钩俯曲，深深吸一口气，尽量住持，头向右转，又吸一口气，头向左转。若身上出汗，练身十二次，结登地定印，向右扭腰三次，向左扭腰三次，手抱右膝扭转三次，抱左膝扭转三次。拇指内曲，如抛羂索一般抖手三次。继而呼气，同时上体如马打滚哗哗地抖动，是为十二练身。

噶玛巴宝师所写《三十七练身法》说，运气是修练气息的要点，应圆满。在气息圆满状态中，由鼻孔呼气三次，随即住持气息。双手结登地印，右旋和左旋各三次，共六次。抱右膝右旋、左旋各三次，遂练身十二次。抱左膝右旋、左旋各三次，遂练身十八次。拇指揿压无名指的脉道，握拳，做投掷羂索的姿态，向左向右各三次，遂练身二十四次。做高强箭手引弓放箭之姿，向左向右各做三次，遂练身三十次。为了解开脉结，按摩手内侧、外侧各三次，遂练身三十六次。为了排出浊气，如马窸窣窣地抖动上体，遂练身三十七次。然后尽量练身一百次，乃至千次。疲

劳时，心不散逸于任何地方，入于空明无蔽的定中。如是，利根者一次练身即可断除能取心；资质中平者以六个月或六年时间即证悟法身；资质低下者据说可即身成佛。

又，那若巴说：“观修六个月可守持六种风息，三十七顷刻可证得三大阿僧祇劫地道[281]的智慧。”法相师认为在三大阿僧祇劫行善积德方可成佛。而那若巴认为在此生三十七顷刻便可成佛。故应练身，不间断地修持身大印瑜伽。是为精勤练身的要点。

米拉尊者说：“点燃猛厉火方法的加行有四要点：祈祷为加持的要点、除障为念修的要点、协调为外因的要点、秘密为三昧耶的要点。”

第一、修持上师瑜伽。在此，耳传加持道是因爱戴而祈祷之道。祈祷是强烈祷告得从心中、脚内、骨髓流出泪水，启请上师点燃乐暖智火。

第二、除障为念修的要点是不让魔、病、烦恼作障，直指猛厉火，念诵佛母三十四万次，遂从违缘中解脱出来，获得加持之乐暖。

第三、协调为外因之要点，分八点：住处为依止处的要点——白天无俗人之嘈杂，夜晚无匪盗，易于筹措生活资料和柴水之处；亲睦是助伴的要点——守护三昧耶和戒律，见行与上师一致；饮食瑜伽，即若甚炎热，则用凉爽（的饮食），若甚冷，则用含有暖热精华（的饮食）；穿戴为衣服的要点——虽热不裸体，虽冷不穿狗皮，不离空行母所喜之布衣，它策励精进，应备办之；安乐是卧处的要点——卧处与禅带等长，头不着枕；不离为禅带的要点——禅带之量是对折起来长一肘零四指，男子观修瑜伽母，瑜伽母融入体内，妇人观修呬噜迦，趋转时观想阳体、

阴体本尊拥抱，互不骑跨；无厌倦的行为是，行坐、负重、跑跳之事不要弄得身体疲劳和出汗，不喧嚷和嘻笑。

秘密是三昧耶的要点——一般而言，指耳传教诫，特别是指耳传的所缘；幻轮是风息的要点，感受烟等景象为修行标志，是秘密之要点。

如是修练，若间断生起灵热，则修习稳定；若一时生起，则不稳定；若不及时观修，则不会出现（上师）加持之灵热。脱下一件衣服、两件衣服后，穿哔叽或棉布衣修练。太热则观想冷；出汗，则揉擦身体。继之，以豌豆粉擦拭污垢。最后在任何场合棉布衣亦可御寒。若此，则远离穿衣的希求，叫做藐视大种的证果者，满足于以风息为食物。

再者，观修方面时间的要点，过饱、过饥之时修习，会有脉停，气息散走的过患，勿修习。子夜观修，气息逸走鬼脉，会出现鬼怪的感觉，勿修。各种妄念散射时，心王位于幻化脉轮，可修习。子夜后天亮前是诞分[282]属水之时，修习猛厉火，四大调和（身体健康），所有脉道都空朗，引导风息、明点流入脉道，散布全身，风、脉遂成菩提心，大有效益。

行为举止谓不骑马，不吹号，不晒太阳，不烤火，守护明点，不吃过于辛辣的食物、姜、青头蒜、藿香、鱼肉、腐肉、酒、面粉，不饮冰水，白天不眠。另外，身如幻变的神像，语如念诵风金刚闻空之音，心不离空性悲悯之禅定。

以上是脐火道核心教诫，介绍完毕。

第二节　发挥幻身道效益的教诫

关于修习幻身道的教诫。具德那若巴说：

“谢[283]字种子在喉间，
外部显现仅是幻，
体内感受不可言，
昼夜显现仅是幻。
名叫幻身的教诫，
译师扭转贪心否？”

玛尔巴说：

“生系俱生幻化身，
住为共知幻化身，
死是光明幻化身，
应知万物是幻变。
解除二取之束缚，
自我解脱三中有，
我有三幻身教诫。”

都松钦巴尊者说：“若不知显现是幻变，则不知梦境是幻变；若不知梦境是幻变，则不知中有是幻变。若不知此义，便在

轮回中浪游，故关于幻身的教诫甚为重要。”

幻身成就法有四要点，其中身体要点同于脐火成就法；境的要点是外部显现为白昼和红色的景象；时间的要点多数是白天；所缘要点有四：使未守持者守持，即整体地修练初幻变、使守持者坚守是未净幻变（法）、坚守者发挥效益是清净本尊神的幻身（法）、恢复固有的自性。

1．使未守持者守持——整体修练初幻变

仲·衮邦巴说，首先修习前行——幻变之三助伴，即回遮贪著世间、观修死亡无常，从而极度伤感、笃信三宝的功德，从而皈依。

首先，皈依境——三宝，以发愿、入道、发殊胜之心、菩提心，此为前行。作意于如是之希求，观想在六趣无论何处苦业不可思议，寒热地狱之苦惨烈之至，无法长时忍耐。同样，观想别处的诸苦，于是回遮贪著世间。

第二、观想死亡无常，极度伤感。前往尸林等处，认真观想其事，或者手拿住亲友死后的一段遗骨，作如是忆念：他们活着时，种姓、门第是那般，音容是那般，那些日子是那般，现今却是这般，一直观想到苦痛，这正是“众生的寿命宛若天空的闪电，比陡山礌石还快。”作如是想，心中生起悲伤。又观想，我也将如此死亡，何时死亡没有定准。先前出生的已死亡，现在活着的，百年之内会死得一个也不剩。任何人都不能从阎王的口中逃脱，转轮王英勇顽强，拥有轮王七宝[284]，统治四洲，他们最终也孤独死去，大梵天、帝释天等天王也将死亡，我等低贱如水泡之身坏灭更是勿庸待言的，而且具有无碍五通和神变的圣者阿罗汉们、自在菩萨们和世尊薄伽梵等也要示寂，其他的更不消

说了。再又，如经云：

“任何佛陀和独觉，
成佛断除了烦恼，
舍弃如幻的躯体，
一般凡夫何须言。”

众人未超越死亡，寿命是刹那无常的，住世时间无定准。要死，老幼无定准。在自己忆念中死亡的数字，使自己郑重起来。了知死亡后，心情极端伤感、厌烦。心中这般变化必定考虑到有谁能拯救自己出离世间之苦。除了三宝，谁都无力拯救。因此，应笃诚信仰三宝的功德，皈依之。皈依三宝，观想死亡无常，观想世间的罪孽，以此三者作前提，是为幻身成就法三助伴的教诫。

《六法详论》说：“另外，如所说，任何缘生均是无生，法身即是诸佛之身。”如是，内外诸法咸是缘生，万物自性远离生、灭、住诸边，自性清净。善逝的法身真实无误，凡夫们受到染污的心中虽感觉有众多行相，但各自的自性无任何改变，这就成立了无上幻化的流转性。如所说：

“不诵多次祈祷和敬礼，
有益教诫目的即是此，
请你留意稍加考虑吧，
世尊说心是诸法之本。”

上文所述心调柔后在寂静处专注修习幻变之类三摩地时，清

楚观想在静虑的坐褥上毗卢遮那尊者脚结跏趺。自己明白地修习"清净"和"兴旺"等前行次第，铭记"嗨呀！诸法自性清净，随时显现之相续无阻拦，却如幻变，为此事，我等修习三摩地。"入定专心观修过去的法不追踪，未来的法不迎迓，现在的法不作意，保持心的原状。

使未守持者守持——整体地修习幻变成就法有二：

第一、以幻变八喻和十二喻来抉择。八喻中第一喻是如梦境般修持，即皈依发心，乃至修习上师瑜伽。继而祈祷加持自己谙熟幻身成就法。接着，考察外部诸种显现均如幻变八喻，即色等，它们由心迷乱而显现，在外部无有，宛若梦境和幻术；它们由缘而生，宛若回音或影像；无常如露珠或水泡，虽显现却无自性，宛若阳焰或彩虹。如是观修，断除认为显现是稳定的妄念。

《六法详论》的详释是：如是，万物即世间出世间所摄诸法纯粹无自性而显现，正如梦境喻一般。任何人睡眠时梦境中所显现的地方、住宅、男人、女人、牛、马等，若对这些是来自何种外境加以考察，未见来自东、南、西、北、方隅、上、下，这些梦境来自任何外境是不能成立的。又加以考察，这些形形色色显现本是安住于体内，在睡眠时释放出来而显现的吗？也不是。有人说"梦境中的牛马等这些稀有的形象是安住于心和肺等人体的支分，由眼等根门释放出来"，若找寻，随时随地都不能觅得。如是，不是出自体内外任何地方，在显现为各种境时，看不见它位于身体内外任何地方。当梦境消失时，像对先前出现于梦境中进行考察一样，加以研究，未见消逝于任何地方，也未看见融入内境（指五脏六腑）的任何支分。如是，各种梦境最初未来自任何地方，嗣后也未住于任何处所，最后也未消逝于任何地方，无有生、住、灭。因为远离此三种性相，故系无为法。因系无为

法，故系不能以自性为所缘的大空。如是，明明是无，却显现，叫做梦境。梦境本是无有，却显示各种流转。万物——世间出世间所摄诸法仅仅如梦境。因此说，“呜呼，我先前将显现的这些事物执为实有，以能取心紧紧守持是不对的，现在遵循先师的教诲——诸法显现宛若梦境中显现境，生起清净的信念，视现在的地方同梦境中的地方无二致。”是为结合水等譬喻详细地观修。

第二、观想如幻。正如考察梦境一样，考察幻变。诸法明明无自性，却显现，叫做如幻。

《六法详论》云，幻术师对木条、石子等任何实物念诵幻变方面的真言，随即显现各种魔术幻变，被幻术欺骗的人们生起诸多喜、悲的感受。就在此刻，幻变的牛、马等不是来自木条、石子等的里面，也不是来自外部任何地方。同样，全然看不见它们的住、灭。它们凭依幻术而缘生，显现得光彩夺目。万物仅仅宛若上述，凭依无明等缘起的天然次序而有，又以逆次序形式显现为世间和涅槃之状，它们均因其自性不生、不住、不灭，即无为大空。世间出世间显现得可见，它们仅仅是显现众多魔术幻变罢了。因此，诸法如幻，我不理解如幻，却视世间之轮相续，是不对的。现在以清净的信念，确定佛经的可靠性正确无误，进而修持之。

第三、观想诸法由缘而生如音乐。显现得可见所摄诸法，凭依汇聚众缘而有，依其喻，叫做如琴瑟。

《六法详论》云，吹号、击鼓、弹奏琵旺琴等乐器，出现各种不同的音乐。在出现音乐之刻进行分析，音乐无自性，鼓音纯粹来自木质鼓桶还是鼓皮，或手的动作？全非。仅仅借助它们之中任何一项不会有咚咚响的鼓声，集聚这些外因才有鼓音，鼓音非真实。但在出现鼓音时，各个详察，是得不到鼓音的。同样，

鼓音住、灭也不可得。因此，它远离生、住、灭，是无为法。明明是无为法，却是缘生，未舍弃幻变之类性相，遂成闻空[285]无别之义。同此喻一样，诸法仅由缘而生。真是所谓“风凭依空，水蕴凭依风，大地凭依水蕴，众生凭依大地”。外部所显现的诸法全然是缘起，缘起无所不包。体内（构造）由大种之缘起，人身真实显现为生、住、灭的形态。这一切均为缘生，除这样的外因外，实有一点也不能成立。诸法无自性，仅以显现之续不灭相区别。确定以上正理后，（人们）说：“嘿！诸法是汇聚众多外因的本体，因其自性，生、灭的性相一点也没有。”

第四、观想如回声。《六法详论》云：回声反应虽然真切，但发生于集聚彼此外因，若各个考察，永远觅不得。如是，则通达所谓“明明无自性，却仅是真切显现”，从而抉择和观修诸法与回音相同。

第五、观想无常如露珠。每一刹那无常，叫做如草尖的露珠。《六法详论》说，露珠没有常的机缘。同样，诸法根本没有不常和常的机缘。应如前文叙述观修无常一段那样进行修习。

第六、观修如水泡。诸法每一刹那都在变动。举例来说，叫做如水泡。《六法详论》云，用前文所述的正理来分析，生起诸法每一刹那都处在无常状态的清净信念。

第七、观想诸法虽显现，却无自性，如镜中影像，即诸法虽显现，却得不着自性，如譬喻那样，叫做如镜中影像。《六法详论》云，在十分洁净无垢的镜中可出现的一切色和其颜色、标志、形状及性相等，虽然在镜中极其清楚地显现，但镜中却无有。倘若有，则考察在镜内，或者在镜外，中间？也考察镜中的影像从何而有？消失于何处？加以研究，均觅不得。因此，它无生、住、灭，在（镜的）内外各处都得不到，自性寂静。虽然寂

静，却又显现不灭。在其未灭之时，其自性却无，故远离一切戏论。应仅仅如此地考察诸法。

第八、观想如水月。诸法虽显现，却无自性，如譬喻那样，叫做如水月。《六法详论》云，在极其清澄的水中极其清楚地显现月亮的影像。其时，天空之月未来水中，除了天空的月亮也没有别的什么出现于水中。如是，应考察水月系何？什么也得不到，叫做根本无水中月。虽无，但全然显现，它是缘生的本色，解脱于关于本来大空性的一切言说、想像之边，仅仅如此而已。万物——世间和出世间所摄诸法虽然显现，却无自性的性相，且得不到，大大逾越诠释和想像，不沾染一切戏论之边。决定是这样的。

如是，诸法明明无有，却显现，超越常等谬误。当其显现时，自我解脱为无自性。作为易于理解此义的方法，宣说幻变八喻，来考察分析。另一种说法是观想如阳焰、如彩虹。这些显现都不成立为实有。它与指出“诸法均如此”，内容是一致的。这里仅以主要譬喻水月来展开论述。龙树大师说：

“所有依止的事物，
主张成立真实者，
无论他们怎么说，
将成常等的过失。”

《续》云：

“自性本来就不生，
正如非真非假般，

一切均如水中月，
真情允诺者应知。”

如是，介绍了关于幻变的八个譬喻。有人说，诸法如星宿、白内障（所见景象）、油灯、幻术、露珠、水泡、梦境、云、闪电。对诸有为法应作如是观。

另外，以魔术为喻，掌握经部叙述的各种（道理），进行观修，或者仅以少许譬喻真切地理解义理，认真观修，做得切实有效（也可以）。

总之，尽量入定安住于正行无妄分别的大幻变三摩地。若不能安住，则仔细观想有关幻变的诸喻，决断一切均系幻变，再次像先前一样修持。在一座之内尽量如此修持。停止时，发愿、回向。所有座间应修练不丧失如幻的禅定境界。如此之次第划定观修四座或六座，（坚持修习）会迅速生起有关幻变的清净感受。

为何要整体地修练？书云，为了抉择并观修世间出世间一切均系幻变。如谓：

“三界所有的有情，
业所幻变的把戏。”

又说：

“正如幻术那一般，
正如幻术的行相，
不是真实叫妄念，
说是迷乱错认二。”

又说：

“正如所见的那般，
世间假有被应允，
犹如彼处无有彼，
同样允诺为胜义。”

如斯等等，指出了二谛等诸法的所有变化纯是幻变。在自己心中结合此义进行观修，叫做整体修练幻变成就法。

以幻变十二喻来抉择。米拉尊者说：“由因缘而有，故似幻术。因具有波动等性相，故似阳焰。明明无依止处和受用，却显现，故似寻香城。虽显现，却无自性，故似彩虹。明而圆满，故似镜中影。遍布各处，故似水月。显现为己，又是他，故似回声。具备心，故似梦境。无常且迅速，故似闪电。明明无有，却显现，故似光影[286]。虽是一，却显现为多，故似云。因系各种色[287]，故似幻变。”

对上述内容应反复考察，融入自体，像前文所述的那样观修。如斯修持、观想，遂断除凭依显现的妄念。修持一座。

2. 使守持者坚守——修练不净身的幻变成就法

使守持者坚守——修练不净身的幻变成就法。学者前面悬挂一面镜子和长约一肘的木条，自己的影像清楚地显现于镜中，观想鞭笞影像、给佩戴饰件、予以褒贬（与我无关）都是一样。深恩法主遍哇顿旦说：“修练不净身的幻变成就法有两种观察法：称颂自己若有原由，则他人称颂，我有何喜？称颂自己若无原由，他人的称颂则无功德。他人揭发过失和诋毁，亦是如此，对

自己诋毁和揭发过失，若有原由，他人诋毁和揭发过失（于我）何有加害？诋毁和揭发自己的过失，若无原因，他人诋毁和揭发自己的过失，更有何妨。因此对褒贬，应安住于远离苦乐戏论之境界。”对自己的身体也作同样的观察，观想为回声，观想心动如阳焰。心稳定后生起信念，则发现念头无自性，褒贬无差别。修持一座。

仲·衮邦巴的笔记云，若欲详知，首先要抉择身体幻变如现空[288]的影像。在寂静处保持身体的要点。皈依、发心等前行次第如上文所述。在自己前面架设一面镜子和一肘长的木条。自己沐浴，穿戴好服饰，让镜子对照自己，对镜中影像多次称赞，考察如此做后，影像是否生起喜悲，它不生起骄傲心和欢喜的心情为好；若生起，则心想，与影像相同的此身躯，你若生起傲慢情绪和欢喜的心情，怎么办？应修练得同镜中的影像一样。继而，舍弃先前称道自己的身体，以灰等龌龊之物涂面抹身，着褴褛之衣，板起面孔朝镜子多次诋毁说：“像你这样一个福德浅薄的人如何办？世尊佛陀次第转法轮，使若干人解脱，其时你未出世。嗣后饮光尊者等那么多的人住持佛教时，你又未出世，不值遇传承佛语证得殊胜成就的历代前辈上师，你出生在比五浊横流更五浊横流，烦恼三毒如此炽盛之时，愚笨缺乏信仰，所需功德一点也无，利欲熏心，像你这样一个人有何用处！”察看影像有何不悦，若无则佳；若有，应修练得如镜中影像一样。无论自己出现何种悲喜，应修练得如镜中的影像一样。修持一座。

第二、抉择语言幻变如闻空回声。前往岩山或森林等地方，对（设想中的）善恶、好坏、尊卑者悲啼，会有相似的惨叫传过来，从而感受尊卑、善恶、褒贬的妄念无自性。修持一座。

若欲详知，《六法详论》云，为了抉择语言诠解之空性，宣

说设法说明的办法，诵读“ཏ་ཏ་ཉེ་ཉེ”[289]、“ཁར་ཁར”等诸多真言音韵、经忏——各种赞歌、世俗称心的和不悦意的话题。考察所出现的内容相似清楚的回音，断定它无自性。同样，我等所说之话亦无自性。头顶、上腭、唇、舌等发音部位显现说各种所言，虽显现，却无自性可言，从而理解“（语言的自性）超越所诠（内容），不是语音、言辞和文章”。继而，专心观想，“嘿！由于贪著我们所说的言辞，过去生起千百万迷乱，现在不这么干了，证成超越语言的自性，甚善。假若心不住于此，仍旧再三观想设法说明的办法，使有关如幻变的三摩地极端稳定。观修自己的语言，生起无法收敛的禅定，真实发现体内外一切声响都是回音。

第三、抉择心动如阳焰。观想身语意三者寂静如幻，感受稳定，作如是观：考察他人褒贬或驱使自己，自己是否生起爱憎，若不生爱憎，是较为熟练，甚善；若还要生起，应依前文所述修练。若不生起，则前往人群之中或集市等处，以此为缘，考察是否损害自己（寂静的心），若不受损害，是娴熟幻身成就法，甚佳。平等成就法的要点也是如此。若还要生起爱憎，应前往寂静处，强烈地祈祷上师，借以生起厌离心，强行割断贪恋，生起精进，观修如上。如此做，遂对身语意无贪著，纵然生起些微爱憎，也能以忆念回遮，最后成为平等一味。修持一座。

若欲详知，《六法详论》云：“虽发现身、语之行相如幻，但若不通达心性如幻变、梦境，以设法说明来抉择。阳焰诱骗野兽，极端愚蠢的野兽把无水之处假想为有水，趋赴那里后，永远找不到水，徒劳折磨自己。对此，善巧的人们考察说，那不是水，是阳焰，永远不受凭依阳焰的烦恼和损害，对阳焰不生迷乱。同样，心动之相续如显现阳焰，愚蠢的凡夫们应以净与不

净、乐与苦、世间与涅槃等各种法为所缘，断除心动之相续。受用性相，得到千万种劳累。任何人均可以神圣上师教诫之光使心灵之眼极其明亮，他们随时随地不以梦境中所见食肉罗刹之色等迷乱解脱的性相为所缘，却亲见。以此为内因，致力于任何事，无需用一点功，自然安住于无中边的平等大法界。”了知上述后，不间断忆念、修习如下内容：“喔唷，我等心中所显现阳焰之类一定没有自性，却不把‘无’了解为无，如是，则长期全然是苦，应把我真实[290]真实地了解为无。经常显现的相续宛若寻香城，（心）不为是非、有无等性相所动，自然地安住于现分的自性。”应经常修习上述忆念。娴熟它为上乘，以所谓“自与他、内与外、心与显现”不同的区分来自我解脱。菩提心极端清净，现证在光明空性方面一切平等，无上证悟圆满、殊胜。如是，以设法说明的三种办法在如是幻变的空性方面清净身语意三者，叫做个别地修练。

3．坚守者发挥效益——清净本尊神幻身成就法

坚守者发挥效益——清净本尊神幻身成就法分作两点：坚守者发挥效益和观修本尊身。

第一、坚守者发挥效益。当体会稳定后，考察他人赞颂或驱使自己均可，看自己是否生起爱憎，若未生起，应前往人群云集的集市等处，以他们为缘，分析自己（寂静的心）是否受损害。在地方居住，考察是否欢喜。若愉悦，应前往寂静处，再次强烈祈祷上师，生起厌离心，舍弃所贪着的财富，生起精进，观修如前。此成就法使对身语无贪著，对显现生出爱憎首先能以忆念回遮，最后成为平等一味[291]。

第二、观想清净本尊身为幻变。为了善巧先前的办法，安住于（本尊之）事业，凭依圣像，即以在镜中出现金刚勇识或本尊

神的影像为喻，观想身体如影像——幻变的圣像，深信语言如回音，深信真言亦即大乘自然之声如回音，把心动如阳焰观想为在大乐方面自我解脱。总之，对现在平庸的现分而言，妄念认为是体外外境实有，加以守持，又不了知体内迷乱的能取心，从而在能取心的妄念中出现强烈的执着实有，于是漫游轮回（生死连绵之意）。观想它们不真实，按照经书所说断除能所二取，遵循密宗的传规改变诸显现为大乐，修练不以执实的妄念来守持（大乐）。修持一座。

若欲详细观修，《六法详论》云：倘若对此不能生起清净的信念，则修持设法说明的办法——密乘生起次第修习法。在无垢的镜上画金刚勇识圣像，宛若显现其影像。此语之义是抉择身体似影像，宛若如来的身密；抉择语言仅回音，宛若如来之语密；抉择心似阳焰，宛若如来之意密，进而修持之。

第一、抉择身体似影像，宛若如来的身密。《六法详论》云，在学者前面平稳地架设无垢的宝镜，让其照射世尊金刚持或任何圣像，当清楚映照时，作如是观想：镜中如来圣像生自何处？父系谁？母为何人？从何而来？如是安住之际，在镜前？在镜后？或者同宝镜的极微尘混杂而有？当它不在镜中显现时，前往何方？若加以上详察，未得到（圣像之）来、住、去。明明未得到，如来的影像却清楚地显现出来。如是，显现的是“无”，显现本身无自性。全面地确定后，再将自己的身体视为与此相同的本性，观想自己的身体为金刚持或佛，像考察镜中影像那般考察自己的身体，明明是空，却显现为具有如来众多性相之身，且十分光明。将此念念于心。

其次，抉择语言似回音，宛若如来之语密。《六法详论》云，按照前面介绍个别地修练段落所说，在可以出现如来经卷十

二支分的偈句，或静猛等明咒[292]啸音的回音之处诵读，分析回音，以伺察次第抉择"无"与显现平等一味。专心安住于此境界。

第三、抉择心似阳焰，宛若如来之意密。《六法详论》云，以阳焰喻决定心为幻变。同样，在此也决定（心为幻变）。再者，断定并观修如来的意密是极为清净的智慧，不可毁，远离一切污垢，其三摩地极稳定。以上诸法，自己首先熟习前者，然后仅仅按照前者观修诸法。

4. 恢复固有自性

恢复固有自性，即在所有修法时间段落内做如上修持。兹叙述余义。如谓：

> "正如幻变那一般，
> 不是真实说妄念。
> 正如幻现的行相，
> 胡说显现是二个。
> 如幻牛马彼处无，
> 正如彼者[293]是胜义。
> 正如不灭那一般，
> 正如彼者是假有。"

五蕴等一切显现均如幻，虽在心识显现，却无真实，故是虚假的，叫做世俗[294]。幻变和梦境是迷乱、无有，但发现它们不真实，故不迷乱，叫做胜义[295]。如谓：

> "若无幻变彼之因，

清楚发现彼系何，
同样转依为他时，

正如收敛幻术时，发现木条等是迷乱的根源，对自己心不是真实妄念见。”

而言，发现显现的是能所二取。在对显现强烈的执实心发生反感时，发现不迷乱的自证分和光明。显现存在于幻变，幻变之事物非真实。如是，对幻变等而言，说显现是有、是无。幻变的牛马既迷乱又显现，不可以说是无；那牛马无有真实，说是有也不行。故智者们说：“虽有显现，却无有真实。”如云：

“同样此有复象[296]者，
所视之物非真有，
同样色等种种物，
名言说是有和无。”

据谓一切显现皆如此。依此正理般若波罗蜜多和诸法均如幻变。所谓“如梦”，对迷乱而言，说是二；对真实而言，无二。迷乱和真实是一个双运。

“虚构和歪曲，
否定了诸边。
小乘主张是，
众生将清净。”

由于此原因，遂知幻身成就法的教诫甚为重要。

幻变成就法是首先观想显现为幻变之方法，介绍完毕。

以上诸修法系发挥幻身效益之教诫，叙述完毕。

第三节　把握梦境道的教诫

关于把握梦境道的教诫，具德那若巴说：

“梦境是睡眠的中阴，
和合往生中阴心识，
要点又名中阴教诫，
译师是否精研通晓？”

故有释例的梦境、本义的梦境和时极[297]梦境。

首先介绍梦境的因缘。如谓：

“具有烦恼习气之心，
持命风有行[298]而起来，
通过脉道能所二取，
从而出现二现迷乱[299]。”

此是说，“在阿赖耶识上，自第六识意识及习气，由持命风生起染污意，心起造作活动，是为梦境的本质，通过脉道生起能取所取的体相。”它概括了世尊在《大方广菩萨藏文殊师利根本

仪轨经》中详细论述的道理。

梦境不清净，是幻象，是如何出现的？首先心间的阿赖耶识包括全部六种成就法。其次，心与持命风一道活动起来，到达上体头顶，出现诸天界的感觉；（心与持命风）照射到虚空，出现上行至高山等处的感觉；行至眼前，遂极其清楚地看见色的行相。同样，出现混合声、香、味等景象。当心与持命风俱往心间下方私处等部位，遂出现地狱、饿鬼、牲畜的景象，（心与持命风）下行至石峡、密林等处脉道，遂出现黑暗、一切事物模糊不清的行相。心与持命风俱行至身体中部的诸脉，其时出现四洲等上方的景象。另外，行至前面的脉道时，出现东方的景象。行至后面的脉道时，出现西方的景象。行至左侧脉道时，出现北方的景象。行至分布着脉道广阔部位时，出现广阔外境的景象。行至脉道分布狭窄部位时，出现外境十分狭窄的景象。命[300]流往右侧，出现死兆，其时，在梦境中梦见屡次前往南方。称“往南”是死兆，应理解此义。

在梦境中显现何种实有法的外因是，命中涎分比重大，即午夜之时说是胆液（重），黎明属风之时。此时因界身的自性，遂显现在梦境中。如斯等等，在《续》中有载。佛书在“由于界之外因于境中”一句之后，叙述说，有关风息梦境的部类是，地方为草坪等青蓝色的实体、蓝色衣服、黑色、黑鸟、飞行天空、骑马、蓝色珍宝、神智清明，梦境中的事物显现得变化不定，模糊不清，等等。胆界梦境的部类是，燃起火、红色衣服、黄色、红色大地、金子、显现黄衣，显现的有情和实物等大多是黄色，缓慢而稳定，神志轻松，显现同恐惧等相联系的景象。涎分界梦境的部类是，显现水、雪、白色地方、白衣、妇女、大象、银子、珍珠等白色珍宝、神志安乐等众多景象。据说按照界的次序出现

相应的无量梦境。故佛在《大方广菩萨藏文殊师利根本仪轨经》中说："按照风、脉界的次第，凭依习气而梦境显现。"

米拉尊者说，不能守持梦境有四因、四缘。四因谓揄盟、信仰不虔诚、贪著强烈和中邪气。消除的办法是：第一、灌顶、忏悔、恢复三昧耶和禁戒；第二、笃诚信仰、祈祷、敬献曼荼罗和致力于使上师欢喜；第三、施舍器物、断除任何贪著、观想无常；第四、独住，不与罪孽深重者和犯戒者为伍，避讳尸衣和不净，讽诵百字咒。四缘是：醒时散失、迷乱散失、遗忘散失和相续散失。

第一、醒时散失。（人在梦中）记忆梦境尚有剩余，（骤然醒来）觉得不能入睡，认为睡醒了，随即停止记忆剩余梦境，（梦中）未明悉的梦境，醒来无功夫记忆。对此，要不停息地记忆剩余的梦境，再三记忆。醒来睡不着时，应分析是何种原因所致。若是被喧哗声吵醒，则在无人处睡眠；若梦中记忆梦境过于欢喜，则要放松心；若被冷醒，则应修习猛厉火，或加厚衣服。

第二、迷乱散失。在梦中不知是梦，遂造致误失。对此，应生起信仰，且祈祷，强烈地忆念一切显现是梦境，是幻变。

第三、遗忘散失。未记住梦境，遗忘了。对此，要强化记忆，强烈忆念、想望清楚的梦境。

第四、相续散失。未做梦，或者虽做梦，但不明悉梦境。

关于观修梦境的空性，《六法详论》说："梦境中一切显现、心的一切优劣幻变、幻术的精巧行相、一切现空的色、闻空的声音、本来远离生、住、灭的心、与梦境无别的白天之显现，均非真实，自现自解。幻变就是幻变。应安置于"空"的境界，专心如实地忆念和想望"。

实修正行有四点：身体要点、时间要点、处所要点和所缘要

点。

身体要点。作狮子睡姿，头朝北，右侧卧，面向西，背朝东，枕稍高。

时间要点。白天显现、夜晚显现和睡眠时。

处所要点。喉间脉轮。

所缘要点有四：守持、修练、断除畏惧和观修幻变。

一切修持（指修持梦境成就法正行）之前，白天观修猛厉火和幻身成就法，继而修习上师瑜伽法。《六法详论》云："在无人喧嚷十分寂静之处，使用相应的食物，行为清净，作如下观想，我梦境中所显现的决定无自性，却施设为有，执著实有，极为错误。由此威势，白天的显现和中有分位成了迷乱的连环套，甚不善。现在我生起了确定梦境就是梦境的无垢清净心，观修幻变成就法，究竟地住于幻变法的三摩地。接着，不离认为一切皆是梦境之显现的忆念和想望，修持如下：嗟呀！迄今我睡眠均成了无意义之事，现在我要守持梦境[301]，转变梦境为法性游戏；而今的显现是梦境，而期望自己不睡眠的妄念比错误更加错误，是恶毒的无明流转，要用忆念守持梦境，这叫做白天连续地守持忆念。晚上到了睡觉时，把卧处整理得舒息，在喉间脉轮观修上师瑜伽法，无限虔诚地祈祷上师使自己守持梦境，祈祷上师赐予加持，使自己认证梦境就是梦境，祈祷上师赐予加持，使自己转变梦境为法性游戏。继之，观想上师融入自身。"

1、守持梦境的教诫

守持梦境的秘诀有三：以想望来守持、守持红、白明点和凭依文字来守持。

第一、以想望来守持。做狮子睡姿，使梦境显现各种性相。

瞌睡重者，身体耸立，遵守身体要点，喉间画四瓣妙莲，心专注妙莲正中，当即产生梦境，心再三想到要认证梦境。若能认证梦境是梦境就行了。

年梅塔波说：“脉瓣为四瓣红色妙莲，四粒字色白。红色四脉瓣是从母体获得的菩提心，四粒白字是从父体获得的本体。”四瓣妙莲正中是“ཨོཾ”字，前面是“ཨ”字，右面是“ནུ”[302]字，后面是“ཏ”[303]字，左面是“ར”[304]字。首先守持前面的“ཨ”字，其后困倦欲睡时，将“ཨ”字安置在“ནུ”字上。同样，将“ནུ”字转移至后面的“ཏ”字上，将“ཏ”字置于左面的“ར”字上，将“ར”字移置于正中的“ཨོཾ”字上，随即入睡。产生梦境，在梦中不知梦境是梦境，是未守持。倘若未守持，心想到我要守持梦境，再三生起希求，从而不遗忘。梦中划分座间时段。醒来时，考察是否守持了梦境，守持了，生起欣庆；未守持，则检讨心识。再次修持如故，务必守持。如谓：

> “诸法犹如外因般，
> 安住希求之心所，
> 若是尽量地祈祷，
> 相应果报会实现。”

仅以清净的忆念、想望为道，愿望会实现。故应日以继夜地强烈想望，进行观修。

倘若未守持，则观想喉间脉轮妙莲正中的白色明点或红色明点[305]大如粪弹，明如镜鉴或晶石，心中想到，应知一切显现均是梦境。再三想望，致使在梦境中出现恐惧的景象，以此作守

持梦境的外因。

《喀尔卡玛》说：

“喉间脉轮的正中，
四瓣白色妙莲上，
无量光辉拇指大，
在其颈部正中处，
红色明点白芥大，
以它清楚为所缘。
珍惜白天的修持，
真言ཨ་ནུ་ཏ་ར་ཧཱུྃ [306]，
尽量念诵不间断。
内外情器诸世间，
全是无量光刹土，
再三强烈地忆念，
想望之后产生梦。
观想自己是本尊，
顶间安住众上师，
强烈祈祷且观想，
据谓白天所修持。”

若此，尚不能守持梦境，则观想喉间脉轮明点处的白色“ཧཱུྃ”字，修持如前。同样，次第观想或同时观想前面莲瓣的蓝色“ཨ”字，右面莲瓣的黄色“ནུ”字，后面莲瓣的红色“ཏ”字[307]，左面莲瓣青色的“ར”字。想望、祈祷上师和不被别的

妄念阻碍，甚为重要。如是，则能守持。

都松钦巴尊者说，清楚地观想自己是瑜伽母，喉间脉轮有四瓣红莲，正中有一个红彤彤的“ཨ”[308]字。迎请上师安住头顶，示现瑜伽母的行相，笃诚地信仰。三次或七次祈祷说：“请赐给加持，使我今晚能守持梦境。”顶间上师放射之光经囟门下降，融入喉间脉轮的“ཨ”字。心想，“ཨ”字是上师、十方众佛菩萨、全体勇父和勇母身语意无二智的自性。把心识全部纳入“ཨ”字，“ཨ”字首先来到梦境中。继而，自己安住于瑜伽母境，不做观想。“ཨ”字也在“空”的境界中约束心识。若睡着了，则了知在梦中一切宛若心识和幻术。酣睡时若能守持，则守持于私处；若睡眠朦胧能守持，则仅仅守持喉间脉轮和眉间脉轮。

无论修持两座或多座时间，依次以“ཨ”字至“ར”字，有次序地观想，细心专注每一个字。再次从“ར”字到“ཨ”字依次观想。继而，仅仅收心于“ར”字。从而睡着了能守持梦境。如是，清净的想望是一切之所依。观想火色明点，将火风纳入肯綮，由此威势，在梦中真切地燃起大火堆。如斯等等，显现形形色色不协调的神变，使睡眠不深，易于记忆梦境。

观想五个字，将五种受用风息导入肯綮，成为迷乱习气自解的缘起。

相反，长时修练，却不能顺利守持梦境，可将五个字转移至心间脉轮，按下文所述有次序和无次序地专注、观修，则能在酣睡时生起三摩地，清楚地守持梦境。这些守持梦境的方法同下文所述守持光明的方法换位，再改变威仪瑜伽，加以修持，故相互颠倒。为何是颠倒？因为全然需要使睡眠不深，再配以威仪（举

止、行为），同随顺的办法以威仪来守持相悖逆，故称为“颠倒修持”。

“确定肯綮”。先前安立于喉间脉轮的那些字，居中者不变化，其余四个字，无论右旋或左旋，最初缓慢转动。继而，专注于快速转动，不分昼夜不说别的事，讽诵五个字。继之，收摄周边四个字于居中的字上，改变居中的字为红色的“𑖀”字。由于居中之字全部变化，观想在“𑖀”字上身色为红色的世尊无量光佛手结定印，有拇指大，或四指高等各种身量。一心专注无量光佛喉间脉轮的红色“𑖀”字或“ཧྲཱིཿ”字。此叫做以转动字轮的办法来“确定肯綮”。还有用念诵真言的办法来“确定肯綮”，叫做通过生起本尊身来“确定肯綮”。观想喉间脉轮为光明金刚弯刀，将自己的身——异熟蕴斩为千百截，放纵心，不做观想，叫做以金刚弯刀来“确定肯綮”。翻转自己身的里外，所有脏腑如缨珞一样悬垂在外，心仅专注于喉间脉轮，如熊仔离开母亲，或如旅客在“羌塘”荒野上行路那样，生起强烈的厌离心；有时实行疯人禁戒行，叫做以不退转蕴来“确定肯綮”。另外，“确定肯綮”的守护法多得不可思议，但仅这么一些就足够了。

2. 修练梦境

修练梦境分两点：“改变”和“增添”。

第一、“改变”。在想望守持梦境的基础上，了知梦境是梦境无裨益，应观想自己变为本尊。若能改变，甚佳；若不能变，则白天观想变为本尊。睡觉时在梦中改变和白天观想无差别。由于想望必须迅速改变自己为本尊，因而会成就的[308]。如是成就时，就前往金刚座、邬仗那、天界、佛国而言，可希求同先前（的自己）无差别。无论改变为何，白天想望和精进甚为重要，

故应如斯修练。

守持梦境时，同先前介绍的清净本尊幻身法一样，改变自己成任何本尊之身后，心想到，这就是所谓的梦境。要不间断地想。

晚上到了睡觉时，祈祷上师如故，在舒适的卧处，身姿如“身体要点”，以先前介绍的任何守持法中一种易于守持为所缘境，一心一意地思忖：现在我不满足于守持梦境，要在梦境中修练幻变成就法，我白天观想自己是如来身，同晚上改变自己无差别；今晚我不但要守持梦境，而且（在梦中）要变为本尊身。在一一变为任本尊身时，不片面耽著于某独个本尊，应观修各种本尊。若本尊是观世音菩萨之类，改变纯粹观修白观音之心，观想自己变为黄色、青色、蓝色等多种身色的观世音菩萨。同样，在忆念中改变自己为一面两臂，乃至脸、臂无量，体型变化多端的观世音，其眷属多少适宜也有各种变化，其形态有静有猛。它们具有内外续部规定的差别，数量无边无际。就像观修观世音菩萨那样，应用于所有本尊神进行观修。倘若在梦中虽欲改变自己为本尊神，但不能改变，是由于不能扭转无始以来坏习气滋长的串习力所致，故白天要极大努力地修持介绍幻身成就法时所述的教诫。熟练时，晚上就容易成就梦境法。

如果改变自己后，无论梦见什么景象——情器世界的行相，学者应照旧观想改变自己为本尊神。总之，佛的诸受用圆满身、幻化身、千佛、八大菩萨、声闻圣者、独觉佛等咸是佛身的无量变化，心尽量如实地观想，是为清净的修练。

不净修练，以白天强烈记忆、渴望梦境为基础，将那些景象改变为风息、改变为火和水，颠倒地改变一切，把极空的虚空改变为坚固的大地，等等，从大种的诸多变化入手。

复次，首先观想改变自身为清净身、改变为水，等等，改变为各种形态。观想自身谙熟稳定时，对外部所有显现便谙熟如故了。

同样，观想改变自身为经部所说的地狱有情之身体形态。同样，观想改变自己为无量意中色、妙翅鸟、兽王狮子、大象等身躯庞大的牲畜、身躯中等的牲畜，乃至虫蚁等微小的无量牲畜，改变为多种罗刹、寻香、非人、非天等无量的不可言说的有情之躯体、衣饰和面貌；观想改变自己成人世间身材高矮、面貌悦意不悦意等有无限差异的有情；观想改变自己为四大天王、帝释天等三十三天，乃至从虚空至色究竟天的诸天之身形。如前所述，当谙熟改变自己的身体时，观想形形色色的显现全然若此。观想所有显现和出现的自他实有法彼此互改外形，从而三摩地可堪能，对诸法获得自在。是为不净修练。

虚妄分别是被偏执之污垢染污的凡夫之心，偏离真实义的本性，事实上它是大清净。将妙美善视为殊胜，将相反的事物视为下劣、不净，这比迷乱更加迷乱。在抉择上述所言后，在净与不净平等一味的法界安立善逝如幻之身的无边幻变，修练广阔无量的改变自己身形的三摩地。

第二、“增添”。在梦境中能改变自己为本尊时，观想由此增益为二、三和多个。同样，梦中显现的人等所见景象应作同样的改变。

如是，修练“改变”后，心想现在我要修练“增添”，把一个同类的本尊无限地观想为十、百、千、万、十万、百万、千万、亿，乃至阿僧祇个，无论是哪一个皆无一一偏执的污垢。是为关于不可思议的“改变”之幻变成就法，亦即神圣的秘诀。

谙熟“增添”法后，学者若观想佛土，首先白天观想毗卢遮

那佛的密严净土等，观想所有自他均是善逝毗卢遮那佛和菩萨。睡时，一心倾注喉间脉轮正中的“ཨོཾ”字，随即心想要观看毗卢遮那佛的净土。假使以此忆念未能守持，出现（密严净土的）自相的梦境，而若能够认证，则可改变为梦境；若不了知，则诸法咸是心的幻变。要猛烈地观想，如此不知不妙矣。

同样，若观想妙喜净土[*]，以蓝色“ཧཱུྃ”字为所缘，观修如前；以黄色“ཏྲཱཾ”字为所缘，观修南方珍宝庄严净土；以红色“ཧྲཱིཿ”字为所缘，观修极乐净土；以青色“ཨཱཿ”字为所缘，观修成业净土。以上观修其方法无差别。亦可以改变白天的所缘。这就是修练。

在抉择净土时，不以“改变”、“增添”梦境为满足。心想（我）要抉择净土，随即白天一心倾注于观看美丽的须弥山、四洲、在上方的日月、印度的金刚座、香跋拉等殊胜的圣地、寺院的多种相异的美丽。心想这是梦境，不离想望地观想。到了睡觉时，生起强烈的希求，要在今夜梦中抉择今天的观想。继而，守持梦境，借以抉择。倘若不能如实抉择，则白天清楚地观想《大乘阿毗达磨经》所描述的一类状态，晚上也就能相应地亲见和证悟，特别是掌握如下教诫的细微关键进行观修，会顺利地如愿以偿：

“太阳月亮的光芒，
双手未能去捕捉，
右手掌心为月亮，
左手掌心为太阳。”

佛的幻化身、受用圆满身，品类繁多，但质而言之，修练五部如来的净土，白天观修以身心分离为所缘，心中明白显现自己是本尊之身，在明亮的心间智慧勇识约四指之大小。思忖到，现在从我的此身躯出发，前往别的佛土。随即从外型是本尊身的自我之顶间囟门离去，前往所欲之净土。

若欲修练前往毗卢遮那佛的净土，观想自己的自性就是本尊神，它逝往上方高处的高处，在叫做密严刹土的佛国有白色珍宝噶噶构成的大地、如意山、结构殊胜稀有的无量宫、如意树、林苑、甘露河、池塘，等等。佛土的建筑设施无量，在中央八狮拱抬的宝座上是日月莲台，世尊毗卢遮那佛安住在莲台上，手结殊胜的菩提印，其眷属多如海洋。世尊面前有心幻变的莲枝，自己安住其上，进行敬礼等积福活动，善逝授记自己将菩提成佛。由此威力发现佛使无量有情成熟、解脱。继之，心想我的目的业已实现，要趋往我的身躯。随即返回原处，由自己身体——遵守清净三昧耶的本尊神——的顶间进入心间，显相先前观修的剩余部分。白天再三如是观修，晚上睡觉时一心倾注喉间脉轮正中白色的“[illegible]”字，不离渴望地心想，要观看毗卢遮那佛的刹土，从而将如愿以偿。

同样，白天完成瞻念世尊极喜不动佛的妙法无量庄严净土等之加行后，晚上睡觉时，思忖到，今夜要如实抉择今日的观修。随即一心倾注喉间脉轮前面脉瓣上蓝色的“[illegible]”字，借以修练，于是如愿以偿。

同样，白天瞻念世尊宝生佛的珍宝庄严净土，清楚地瞻念世尊宝生佛和其多如海洋的眷属；晚上专注黄色的“[illegible]”字，进行修练。

同样，白天清楚地观想怙主无量光佛和其众多的眷属、极乐净土；夜间专注于红色的“ཧྲཱིཿ”字。

同样，白天清楚地观想成业净土、不空成就佛和其无量的眷属；晚上专注青色的“ཧཱ”字，进行修练。

以上修练是观想五部如来的净土。其他办法是显现殊胜的幻变景象。

由此而殊胜，具有观修缘分的人们心中应明白显现白天观想的世尊诸佛、净土和海洋般众多的眷属，除了自己的心，体外其它的事物均不存在，我应放弃在东、南、西、北等方位寻觅净土的希求，它们就在此处，是三摩地的幻变，所住之地即是净土，自己就是世尊主佛，自己的住宅卧处就是无量宫，住在这里的人们本来就是海洋般的眷属。对此存在应生起信心，它是修练梦境成就法的幻变，无论如何都是成立的，却无任何质碍。长时观修中汇聚眷属，以自身的光明照亮所有净土，使多如海洋的有情成熟、解脱；晚上也如是抉择，从而获得成就，即如前文所述次第地观修五部如来。修习三摩地不迅敏者按照《大方广佛华严经》等极为详细的经藏所述去观修。幻变之门大海庄严之光团充满浩瀚无边的法界，珍贵的手印宝箧广大无量成就于昼夜所有时间，不倦地安住于所有地方。

修练极乐净土。抉择续部所说的二十四圣地和三十六地域。白天以身心分离的办法，修练（心识）真正前往某圣地，或者经修练，深信自己随便居住之地是观修的某圣地。若暂时欲观修前往邬仗那圣地，则观想那里排列着空行母，舒适的资具无量，其中央是一见就令人毛骨悚然可怕的尸林、火、水、山、林、云、塔、证果的大德、护方神、龙、食肉罗刹等多得不可思议，遍布大地；由红宝石建造的无量宫一切性相齐全，勇父、瑜伽母等多

得不可思议的眷属努力奉命云集，主母世尊金刚瑜伽母身着《现观庄严论》所说本尊神之服饰，具备神变，以金刚歌和崇高的舞蹈使有缘者们顷刻享受神圣的无漏安乐。无论感觉是他人如斯前往，或明白自己如斯前往，像上文所述，对世尊和众空行生起无垢的信仰，在定中上供、祈祷，从而得到灌顶和训诲。若按后者，则观想同胜乐等勇父、自在一起交流信息，由此仪轨广大地感得浩瀚无边净土上的所有勇父、瑜伽母双运智慧安乐之音乐，由此获得圆满的体会。白天入定修练二次第中任何一种。睡觉时，强烈希求今夜像白天一样地观修。右耳"沃坚"脉六角形法源（女阴）形象鲜明，它是由"[illegible]"字生起的。在那里妙莲太阳座上有"ཨོཾ"字或"ཨ"字，其色如珊瑚，或者由于心间脉轮的特性，清楚地看见是蔚蓝色，结合守持梦境的仪轨，修习必定成功。

按照以上向读者详细介绍的次第，有次序或无次序地观想甚深续（密宗经籍）详注的从杂兰达惹至古鲁岱毕摩二十四圣地，以及另外三十二或三十六地域，如是，将在多如大海的勇父和瑜伽母会众中顺利地获得大密的殊胜教诫。对全面观想三身之净土的此办法而言，以多种形态之理，修习"改变"和"增添"法，就会进入并安住于无量和不可思议的幻变法的三摩地，现证自在智慧。

3. 断除恶梦

断除恶梦。在梦中若出现火、大水、深渊、狂风、食肉鬼、罗刹、狗和仇敌等[311]，心情恐惧，阻碍修练，则心想梦中的火曾烧焦谁！梦中的河水冲走谁！从而得到安慰。另外，观想自己喉间脉轮的诸字，心想若是众佛菩萨的幻变，谁惧怕它呢！倘

若尚不能消除恶梦，睡觉时观想火烧自身，观想自身是火，是水；纳气入体，观想息灭体外风沙；把灵魂当作“ཧཱུྃ”字，观想将它抛入中脉和空中，于是消除恐惧。

守持梦境时，有醒时散失、迷乱散失和遗忘散失。从最初就希求不醒、不迷乱、不遗忘，便行了。

又，消除恶梦的办法有三，其中消除对神变的恐怖是，在守持梦境和修练时，梦见真切地燃起大火，或暴发洪水、刮起可怕的暴风、出现无量的深渊。同样，梦见鬼、食肉罗刹、虎、豹、狮子等多种野兽、毒蛇、金翅鸟等有形之物的为害，阻碍观修梦境，则白天检讨自己的心识说：“唉！梦中景象没有自性。对无自性的幻象而言，虚妄分别迄今产生众多的迷乱，致使精力分散，自己遭殃。梦中的火曾烧焦谁？梦中的河水曾冲走谁？谁曾因梦中的风而心散逸、入迷？谁曾在梦中堕入深渊而四肢残废？梦中狰狞的鬼怪吃掉和消灭过谁？这类事从前未曾闻悉，今后不会发生，现在却对我等活灵活现，这是自心迷乱的原形，但我视以为真。不要当作真实的事。否则，像我这样的人将被人极端贬抑。”于是生起强烈的懊恼，向上师敬献曼荼罗，衷心地祈祷，请求赐予加持，使自己修练梦境成就法无灾殃，请求加持在修习三摩地时体会法性游戏平等一味，白天专心地想望上师加持。晚上到了睡觉时，心中生起勇气和自信，说：“我马上做梦时，不害怕、不畏惧、不畏缩火和水等梦境，不受损失，对它们施行禁戒行。”结合守持任何一种梦境而入睡。守持梦境时，不把出现的这种或那种神变执为实有，对之实行禁戒，于是自解。这是以运用有关幻变的三摩地为道之方法。

另一种是，在梦中出现火为害时，白天阶段观想顶间脉轮的“ཧཾ”字亦即菩提心，伴随音韵它降下十分清凉的甘露流，装满

了中脉。夜间睡觉时，心中想到，梦中景象是风、脉、菩提心的本色，我修习三摩地，用月液菩提心之水流熄灭滋养赤分火界的神变景象。在守持梦境时，作以上观想，于是梦境清净。同样，对梦中水之为害，观想燃起猛厉火，焚烧坏习气凭依的所有脉道，全身是火。在梦中因风而心散逸，则观想脉轮之脉瓣是金刚、剑锋轮等光亮、坚固、显赫的标帜。对梦中深渊的灾难，则观想狂风摧毁情器世界的一切实有法。继而，不以任何为所缘。以上诸种观修同前者一样，要日以继夜地想望、修持，那些神变遂息灭。观想狰狞的鬼怪、野兽等随某一大种的主色而变化，从而认证是各个大种的原形，遂成就梦境法。这叫做“对治缘起的加行”。

再者，另一种是，梦中火为害时，观想自身是更大的火堆，压倒梦中先前的火。同样，梦见水、风、深渊、鬼怪等全可应用此术。这叫“颠倒缘起的加行”。

上述三种对治能顺利地断除恶梦，是教诫的神圣关键。

回遮梦境散失。刚刚守持梦境，尚未有功夫修练就醒来，叫做醒时散失。应强烈希求说：“勿睡醒！”继之，刚守持梦境就上引下体气息，翻转心识向下，忆念暗处[312]，从而三摩地稳定。虽无醒时的妄念，但守持梦境时，对梦境的迷乱生起强烈的执为实有之心，并以忆念守持若不能回遮，叫做迷乱散失。强烈希求勿迷乱，心专注于心间光泽青蓝色的不散明点[313]，说：“这就是梦境。梦中景象无自性，可随意改变。”因修练“改变法”的诸多支分，遂自我解脱。把极端迷乱之境守持无外因而生，但忆念不散逸，若在一念之后出现的连续一念不兴旺，不能引导下一念，因为遗忘忆念，故叫做遗忘散失。强烈希求地思忖到，勿遗忘忆念。在我守持梦境时，为了忆念不出差错，掌握住

处、友人、举止的状态，仔细分析，心想，它们均无变化。接着，在守持梦境时，心想，自己的住地是此，卧处的形状是这样，卧姿、住在附近的友人和陈列的资具是这样或那样，考察他们究竟如何，却未发现究竟如何，若出现别的状态，思忖说："唉！这是由于我等记忆不清所致，没有如是颠倒的事。因此应随念过去存在的状态。"考察之，会在某时发现究竟如何。在如实目睹时，说道："我的异熟身存在于卧处，在任何地方意生身[314]都无质碍，可前往任何地方，可任意改变，均如愿以偿，是为以所修各种神变为道，亦是前文所述按照"改变"、"增添"来抉择修练。

消除三种散失，异品障碍便没了，随即出现梦境幻身三摩地的效益。

发挥效益，效益仅同梦境和合。倘若无论怎样都不能守持梦境，则应首先积集资粮，断除对世间的贪著，猛烈地祈祷上师，把白天一切显现真切地视为梦境。如是，必能守持梦境。修练亦与此相同。努力结合猛厉火、幻身、本尊身来修持，甚为重要。

守持梦境后，空性是本尊在梦境所说之法，连自他以及词语均无。迷乱消失于感觉。修持中转非真实为大手印双运，详察梦境是否宛若白天所修之幻身。此是光明成就法的前提。

关于梦境的自性，不论是否能修练有相三摩地的诸多变化，在明悉梦境时心中思忖到，我要在此梦境中观修空性三摩地，随即长时修习如下等至：境和有境的所取、能取的迷乱在原地消散，若扱端谙熟自心的自性——明空无执的真实，则能将梦境成就法纳入光明成就法，而无需观待下文所述的光明成就法之秘诀，仅仅凭依此，修道和证悟就清净无垢。这就是和合梦境的教诫，天资殊胜者的瑜伽法。

4. 观修梦境为幻术

观修梦境为幻术。胜义梦境成就法，在抉择夜间梦境是幻术后，再次和合梦中景象进行观修。

《六法详论》说，“大梦境”是，心中思忖到，就在现阶段，我等睡在世间的大梦境中，无明之眠来压抑，过去无始以来的习气滋长流转[315]的威势，从而做了诸多梦。因此，就在此生，随时随地不遗忘了知梦境的回忆，以“改变成就法”等教诫之所有方法在此生修证成功，使道智究竟。继而，又思忖到，适度地修练所抉择的“改变”、“增添”、幻化和净土。倘若在梦中按照“改变法”能改变自己的身体，这不是梦，我等未睡着。这些显现有质碍，真切地感觉到是真实的。对此我现在修练也是成就不了的。

应再三思虑，生起分别心后能不能改变自己的身形？显然是由于坏习气的串习力牢固不牢固的差别所致，我等修持甚深教诫，由于定力大小的差异，遂有改变自己身形难易之分。因此，对谙熟教诫，我要十分精勤和认真，不沾染懒惰和懈怠之污垢。

心想现在我不睡觉，是深重的邪分别。只能分析为疯子宣称说我不疯，只能视为小孩昏昏欲睡却说我不睡觉。对使用了幻术真言的玩艺儿，却不认为使用了真言。同样，我等深睡产生大梦境时，未发现和不了知是梦，则我比疯子更加神精错乱，比迷乱者更加迷乱，比愚昧者更加愚昧。像我这样的人在反省自己的过失后，应全面地致力于消除颠倒心。思忖到，现在不对这些仿佛是真实的事物进行成功的观修，何日才是出现成就之时？获得无疵瑕宝贵的暇满的人身，被合格的善知识摄持，掌握了不颠倒的教诫和教导，自己具备了修持的缘分，在如此之际，从轮回的大海中解脱出来、现证真实义的时间已到。因此，要修持甚深的秘

诀，不能疲沓刹那。于是白天修习晚上的全部修持，总有一天要出现昼夜无别的三摩地，关于幻变成就法的三摩地便完整了。

胜义梦境亦即大梦境，它是以幻变成就法三摩地为基础，生起次第和圆满次第究竟，任运天成证得善逝身智慧流转。是为教诫的殊胜关键。

有的人稍稍守持晚上的梦境，却贪著于修练，自信地说，这么做，可消除中有的恐惧。若不修练胜义梦境，（心）不会彻底清净。因此，以不了义梦境喻为道，设法通达未了解的胜义梦境，这就是指导初学者的办法——设法说明的部分办法。

第三、末时梦境。有的人入睡后梦见自己死亡，又梦见鸟和野兽吃自己的尸体、料理各种后事等。此时考察自己是否死亡了。明明未死，却不能阻止出现这样的景象，什么迷乱的景象都可显现，虽然感觉死亡，但明明未死。梦见我等现在真正罹重病，遭受死亡苦痛的折磨，梦见尸体被抛弃等诸多景象，它们明明是梦中景象，全然无自性。未死亡虽属实，但梦中却显现为死亡。梦中景象决定是纯粹由极端迷乱的心制造出来的。不了知此真情，却梦见我已死亡，其他一群又一群的人们也死亡，我死后躯体成了这样或那样，心已成了这样或那样。生起无边的紧紧执持为实有之妄念，是极端愚蠢凡夫的感觉。智慧眼被白内障覆蔽，对亲见真实义而言，成了天生盲。因此，梦中死亡的景象不论怎样真切，我用此大梦境法来抉择，梦中死亡的景象无自性，从而增盛信心。在对末时梦境和胜义梦境详细分析和解释后，进行正确的观修。

明悉梦境，就不会将梦中死亡景象信以为真。同样，也不会执生、住为真。于是进入远离一切戏论的甚深中观道。以末时梦境为道也是极深奥的教诫。

由此引申出来，末时梦境法表述综合了观修中有成就法和梦境成就法的所有广大教诫。由前文所述可了知此理。简略的三类梦境法教诫概括了大部分实修。若欲详知，请阅《梦境三联论》等书。

若白天娴熟幻身法三摩地，晚上梦境迷乱就自然清净了，夜间谙熟以梦境守持、修练白天的观修，但仍要抉择白天的幻身法。如是，决定是唯一的道次。

以上所述是上师所讲的实修传规——各种梦境成就法、幻身成就法。

再又，观待消除四位的迷乱，遂有消除迷乱的四种根本教诫。应知为了谙熟各个修持的次第，遂作如斯表述。

下面叙述余义。修习梦境法据谓是中有法的前行。梦境的本质是藏识上的唯一意识（疑为末那识，亦即染污意）与持命风一起在体内的各种显现，心未外出体外，也未进入真实境之中，应视梦境仅仅同幻身相同。那么，梦中显境的内因为何？藏识上存在各种业的习气，对其影像能取之心加以虚妄分别。现在心中作意于睡莲，遂出现青色和叶子等景象，所谓的此睡莲，除了贪著的心识外，未得有别的。梦境与它相同。诸法似梦。了知世俗假有如斯，修练“增添法”熟练，于是中有和现在是幻变也就成立。在梦中不要一旦能幻变就骄傲。《般若经》说：“白天修习般若波罗蜜多，（证悟）若增长，梦境中修习也增长。”如谓：

“诸法犹如梦幻般，
不可名状不可执，
全部出自业和因。
烦恼诸种因和业，

非如正理心中生，
非如正理的作意，
安住清净心性上。
任何清净不安住，
诸佛为了通达此，
演讲诸法如梦幻，
如斯通达且驾御，
形成睡眠和梦境。
平庸迷乱醒时有，
因此上士圣者们，
无贪修练梦和幻，
现证双运妙果吧！”

以上介绍控制梦境道的教诫。

第四节　光明道宝炬教诫

光明道宝炬教诫。具德那若巴说：

“睡眠梦境分际点，
法身自性是愚痴，
离言光明安乐境，
继而封以光明印，
名叫光明的教诫，

译师知否心无生？”

又，据谓有基位光明、道位光明、果位光明、修道光明、证悟光明，甚为众多。

米拉尊者说，修习光明成就法的次第是：凭依身体要点进入卧处、凭依处所要点认证所修、迎请清智尊[316]擒住无明之牛、直指定慧和发挥后行光明的效益。

首先在寂静处用温水沐浴。继而，次第涂抹小香（尿）、酒、熔化的脂肪——若无，代以酥油。接着，涂抹芳香，断除身体劳作，悠闲而居，依止方便智慧之食，守护睡眠三天。

凭依处所要点认证所修，分为四点：时间要点、处所要点（原文如此）、身体要点和所缘要点。

时间要点。下半夜至日暖前，入睡至产生梦境前是风息入中脉之时。

处所要点。正如转轮王的威势不超越四洲，自心活动范围不超越四大脉轮。平时心住于脐间脉轮，睡眠时住心间脉轮，做梦时住喉间脉轮，入定时住顶间脉轮。光明成就法一心倾注心间法轮。

身体要点。右侧体卧，以右手拇指轻压颈部颤脉动管，左手手指置于鼻前，作狮子卧姿或端坐而睡，头朝东方极喜净土。

所缘要点。清楚地观想心尖朝上，内中为蓝色八瓣妙莲，正中是蓝色“ཧཱུྃ”字，四面的莲瓣，前面的有白色“ཨ”字，右面的有黄色“ནུ”字，后面的有红色“ཏ”字，左面的有青色“ར”字。

以智慧眼擒住无明之牛（原文如此），就是智慧眼系监视

者，无明之牛即弟子，对二者来说，好比用细绳把牛拴在金橛，用宝锤惊醒无明之眠。

首先把一根长达一庹的棉线拴在弟子的头发上，再把弟子的头发拴在上师的无名指上。宝锤，指顶端套布套的长达一庹的细木条。弟子首先向上师敬献会供曼荼罗[317]，强烈祈祷佛语传承的上师说，请加持弟子我守持光明。点燃能燃一夜的脂肪油灯，把以大肉（人肉）为饰的朵玛食子视为马，以食物献新供养空行，上师闭关修行，守护明点，修习上师瑜伽，祈祷上师。

一旦瞌睡，形同死亡，四大隐没的次第是：最初瞌睡时，心识隐没于地、水，感到身体沉甸甸的，神志昏聩，口水涟涟；隐没于水、火时，额间热烘烘的，紧闭眼；隐没于火、风时，鼻子发出呼呼的强烈鼾声；风息隐没于灵魂时，白天的妄分别受阻，不产生夜间的梦境。在此期间睡眠的光明是明空无中边，宛若虚空，不可认证，十分清晰。应通达之。继而上师说，我如此拉线，用木棍打，若守持光明，则观修所守持的剩余部分；若未守持，则再次观修，不要回答我。再又，上师说，若守持住了，外部征相是，器官的光泽十分明亮，不打鼾；若未守持住，则拉线和金橛，击以宝锤，它使弟子明白记住睡不醒的教诫。

直指定慧，有顿时类——直指所守持者，次第生起类——凭依仪轨，结合感受来直指。顿时类守持光明无一定，应相信它。次第生起类直指心，首先临近睡觉时，平常一心倾注“ཨ”字，对境的粗分分别心隐没，通达明相和空；短暂睡眠时，专注“ཧཱུ”字；对境的细分分别心完全隐没，增相和极空更加短暂；专注于“ཏ”字，极细微的分别心隐没，出现得相和大空[318]；在极短睡眠时，专注于“[illegible]”字，所有分别心隐没，出现得相和

一切空；欲短暂睡眠时，专注于“ཧཱུྃ”字，八十种分别心完全隐没，认证大光明。或者短暂睡眠时，四十种贪欲分别心被阻；睡眠较为短暂时，三十三种关于憎恨的分别心被阻；睡眠极短暂时，七种有关愚痴的分别心被阻，出现光明法身的真情[319]。继而，一旦睡醒，就日以继夜地不断观修。

消除修习光明成就法的障碍，可从上师口头了知。

发挥后行光明的效益，分作两点：有戏论和无戏论。

有戏论。观想前方半天空中蓝色的“ཧཱུྃ”字，字如琉璃，极为明亮，分别心不能使之中止。继而，若生厌，则观想“ཧཱུྃ”字作为五部如来的自性，元音符号“ུ”隐没于“ཧ”字，“ཧ”字上有新月，新月上有圆圈，圆圈上有“ཧ་ཧ”[320]二字，二字明光熠熠，在空性无分别意境界中入定。若对此生厌，则观想本尊空明之身，其心间的蓝色“ཧཱུྃ”字熔化为光，空明之身充盈蓝光，本尊身增大，等同虚空，在此境界中入定。

无戏论。应了知现在的各种景象如镜中影像和水中月亮，仅仅是显现罢了，自性不成立。在后得位，显现为先前的幻身，并可做任何事情。具备如是之精勤，不观待时间，此生或临终时即可生起十地的证悟。

《六法详论》说，在此世尊释迦王把他的法称为光明海。《般若八千颂》说：“心者无心，心之自性是光明。”所以，一切有情的原始心是自然的清净光明，诸法唯一不灭的遍主。如谓：

“一切种子是心性，

显现世间和涅槃，

赐予所欲之妙果，
敬礼，如意宝一般的心。”

从此语便可了解到心是一切的本体。

“心的自性是光明，
宛若虚空无变化。
由于不了解真实，
从而出现贪欲等。
本无新有的客尘，
不改心为诸烦恼。”

此语是说心本来清净。

“任何所思此心无，
入定没有任何事，
正确看待真实性，
亲见真实方解脱。”

此语是说以存在的真情为道，遂得解脱。

如是，本性的品质，自然光明，诸法的法性，是自己的心性，它自性清净，任运天成，远离一切戏论，此状态离言绝思，是般若波罗蜜多。

“非有非无非谓非如彼，
永不减少无有生和灭，

无有增益亦无那清净，
所谓清净仅表述胜义。”

如所说，本体之实况如此罢了。若不通达，则不能证得真实义。见解与证悟联系，甚重要。

又，按照师尊教诫所说，真切地通达内外诸法自性清净，远离性相之污垢的空性，永远不偏离此真实。如斯，叫做直指基位光明。若欲详知，请阅《大手印教诫》之详述。

修持有四：身体要点、时间要点、处所要点和所缘要点。身体要点与梦境成就法相同；时间要点是睡眠与白天，同于梦境成就法[321]，处所要点是心间法轮；所缘要点有四：未守持者守持之、守持者坚守之、坚守者发挥效益、恢复固有自性。

1．未守持者守持之

未守持者守持之，即守持猛厉火和幻身。守持梦境者在寂静处祈祷上师，向空行散施食专注地心想要守持光明，观想自心为莲花[322]，莲花正中有蓝色的“ཧཱུྃ”字，前面莲花瓣有“ཨ”字，右面有“ནུ”字，后面有“ཏ”字，左面有“ར”字。心想，如是一切显现均系智慧的幻变，虽然显现，却无自性。此观修法可能守持光明。修习一座。

继而，夜间睡眠进入光明境界。观想心间的“ཧཱུྃ”字[323]放光，收摄整个动静情器世界于自身，身体又收缩为“ཧཱུྃ”字，观想它是蚕豆大小的光点。入睡时，目前的感觉隐没，在未产生梦境前，出现明亮而无虚妄分别的景象，它不是酣睡，恰似瓶罩中的油灯，随即加以认证。详察助伴等人是否唤醒自己，自己是否守持。如果守持了，则出现乐空与明空混合的景象。

2． 已守持者坚守之

白天观修坚守光明。身体要点同猛厉火成就法，体姿要尽量舒适。眼观方法是专注眉间白毫或天空，观修无分别意。若不能安住于此状态，则观想天空中的“ཧཱུྃ”字。“ཧཱུྃ”字放光，收摄一切，入定于明空境界。认证所有妄念，观想收摄于明空境界。此种观修昼夜所有景象和合于明空境界，甚为坚稳。

3. 坚守者发挥效益

坚守者发挥效益。莲花生大师说，一心倾注心间五彩光瓶，抉择睡时愚痴是清净光明；守持心于眉间三角形骨头内蓝色的明点，它虽显现，却无自性，抉择憎恨是清净光明；一心倾注私处火星似的红色明点，抉择它是基位光明，贪欲是清净光明。修持一座，或另外修持。入定于无气息吐纳、缚结与开脱境界，抉择它是道位光明；自性空而公正不偏，自性明而不灭，悲悯遍布，无戏论，抉择它是果位光明。若产生梦中景象，因先前守持梦境，故了知是梦。其时，照旧在此梦中观修，守持为明而无妄分别之境界。若以此术不能守持，则守持心于眉间三角形骨头中的蓝色明点，它虽显现，却无自性。或者据说一边观想心间五彩光匣，一边入睡，遂出现一切虚妄分别明而空的景象，或者乐空合而为一的景象。

都松钦巴尊者说：“观想神圣上师住在头顶，向上师祈祷，使自己通达光明成就法。上师熔化为光，以瑜伽母的行相安住于心间白色光莲的正中。在瑜伽母脐间三角形的法源（女性生殖器）中有一风心相混白而红的明点，光彩夺目。瞌睡来时，观想心间瑜伽母放光，万物化为光。”

仲·衮邦巴在其草稿中说，若欲以风、脉、明点来守持精气，则心中明白显现自己变为本尊神，从体内正中至上方，中脉

粗细如麦秸，具备四种性相，举例来说，它如竖立的晶石柱。守持心于心间，观想心间的光把体腔内各处映照得明明白白，犹如油灯照亮屋子。想望守持光明，睡卧便能守持。这就是把脉视为精气。

把风息视为精气。前行次第完毕后，观想体外景象都生在由珍宝构成的佛国净土，在用珍宝建造的光辉的无量宫中充盈无量的佛和菩萨，排出的气息触及那一切，吸气时外界一切收敛为无量光芒，由鼻孔进入体内，自己整个体内充实得满满当当的。心中希求同上文所述，睡卧即能守持光明。

下面介绍视明点为精气。前行的诸种次第完毕后，观想自己是本尊神，顶间脉轮明亮的明点犹如圆月，明点放射无量光芒，自己体内一片光明。其后，光芒由汗毛孔外射，照亮自己的住处，乃至所在的地区。怀着如此强烈的想望睡卧，遂能守持光明。

若欲详知，《六法详论》说，使未守持者守持的秘诀是，明白地观想具有十万个太阳威光的神圣上师安住在自己的心间，笃诚地祈祷后，上师隐没于自身。心中希求到，我要守持光明，再三观想自己心间的“ཧཱུྃ”字化为不动佛或他的受用圆满身，一心倾注其心间蓝色的“ཧཱུྃ”字，“ཧཱུྃ”字极微小，好似用毫毛画的一般。由于希求守持光明，专心致志地记忆，故能守持。

玛尔巴译师尊者说：“观想自己为本尊神，在空明的体腔正中，中脉颜色蔚蓝，有中等箭杆长。一心倾注于心间或眉间。希求守持光明，结合不断的忆念、观修，必能守持。”

如是，用此三重天守持法和另外的守持法——先前介绍的守持法，认真修练，必能守持。

如是之守持，虽在酣睡中守持，也能记忆光明的自性，心中

有信心地想到，此即此矣，叫做守持光明。

再者，有所谓“粗糙守持”和“细腻守持”两种不同的守持办法。其中“粗糙守持”，是强迫刚猛的气息流入中脉，产生无量的巨响，身体如轮一般不自主地转动，从而遭受祸殃，出现极端苦痛的感觉。对此，先前已谙熟者若不能守持，颠倒地对待鬼怪等景象，以致酿成障碍，却修等引[324]认证说，这就是光明，从而实行了前定之事。它不能调伏少许风、脉，或者强有力的粗分心风者会出现这类景象。“细腻守持”，不产生这般令人惊骇的景象，顺利进入光明境界，不管如何，身心充满喜乐的滋味。

修行所得记忆力具足清净，它和安乐构成光明，微弱亮度的光明好像月亮映照空房；中等亮度的光明宛若登山顶，目睹各方；亮度强的光明使具有殊胜证悟者看见空性的各种清净能所二取闪烁之至。有亮度的光明、自他所取和能取所摄诸法无所缘，犹如清净的天空中央、符合空性的实际及无分别意的光明，此三者之中出现任何一种，或两种，或三种俱全的景象，说此为光明，我将修持等引。若生起清净的忆念，叫做守持光明。再三谙熟它，就不耽著妄念光明的所有性相。

若能守持夜间的光明，在晚上观修，进行回忆，所出现的景象仅仅如此。若不出现那样的感受，则明白地观想前方天空中楷书体的“ཧཱུྃ”字，它色蓝，长一肘，向各方放光，内外情器世界全都化为蓝光，收摄于自身，自身也化为光，隐没于前方的“ཧཱུྃ”字，“ཧཱུྃ”字的元音符号“ུ”隐没于“ཧ”字，“ཧ”字头上被斩断头，换为新月，新月上是圆圈，圆圈的自性不可得，宛若虚空一般，在无分别意的境界中入定修持等引。此术在心中

生起白天的光明，大手印，明空一味的三摩地。白天之时精勤地仅仅修习它，晚上的体验就十分稳定，因此叫做使之坚守的秘诀。

发挥效益分三点：发挥安乐光明的效益、发挥明亮光明的效益和发挥无分别意的效益。

第一、发挥安乐光明的效益。白天长时修练前文所述甚深明亮的猛厉火，夜晚睡时观想上师，或者行相殊胜的金刚持之身，或者佛母之身安住在三脉会合的三叉口，修练控制下行风的功法，生起强劲的体验。在此状态中不失掉体验，慢慢入睡。是为发挥安乐光明之效益。

第二、发挥明亮光明的效益。白天抉择介绍幻身成就法时叙述的内外万物、神佛和天母、善逝的无上坛场，专心致志地观修。入睡时，一心一意观想具有月亮座、无垢之伞、坐褥、靠背的神圣上师之身宛若无垢的水晶或明净的宝镜，十方净土、眷属、祖师和不可思议的所有宏化事业顿时全部显现在心间。智慧不高者仅守持心于上师极为明亮之身，伴随修练极其柔和的瓶气入睡。是为发挥明亮光明的效益。

第三、发挥无分别意的效益。白天生起远离一切戏论、甚深、无缘、深处稳定的三摩地。到睡时，观想眉间蓝色或红色的法源（莲花），正中是明点或“ཧཱུྃ”字，或金刚，或弯刀，或上师，或光辉熠熠的本尊身，不离大手印的信念入睡。是为发挥无分别意光明之效益。

修习此三类功法，应结合特点、何种所占比重大，何种所占比重小，应善于增减，于是欲特别获得的成就便顺利获得。

恢复固有的自性。熟练地修行的瑜伽师断除身、语的各种功能和心之全部收放，观修显现景象的自性，修习等引，远离计较

和挑拣。此术能在无分别意三摩地境界中现证大光明。

经具德上师阐述的基位光明，亦即法身的本质状况，作为昼夜光明之道，其果报是关于本质之义的究竟证悟，即现证四身、五智、金刚大乐的光明身，从而果报圆满。

如是，恢复固有的自性包含于抉择基位光明、修持道位光明和现证果位光明三种修练中。

下面叙述余义。拉哇巴大师说：

“为时十二载之内，
入睡光明景象中，
获得大手印成就。”

《喜金刚续》说：

“不要舍弃睡眠，
不要阻塞诸根。”

一般而言，光明的含义是，酣睡等时妄念到了藏识上，虽然同自己一样，但与无明混为一体，酿成迷乱。此时用忆念加以控制，色、声等行相虽灿烂，但未受寻伺染污。妄念虽不变，但随时随地出现宛若水晶球放置在手掌上的一种景象，是为修习顺利。

“睡眠梦境间隙时，
愚痴有法身自性。”

基位光明同中有出现的光明无差别，若能以所认证的忆念来守持，即为道位光明，它转变为大圆镜智，决定是果位光明。以证悟之智来守持，并与四禅[325]相联系，其时以洁净的宝镜为喻：

“随时显现无妄念，
叫做道位的光明，
不分根本和后得[326]，
一切诸法平等性，
宛若虚空善逝意，
请证道位之光明。”

光明道宝炬教诫介绍完毕。

第五节　中阴道的死心教诫

关于中阴道的死心教诫，那若巴尊者说：

“睡眠梦境之中阴，
和合往生中阴心，
具备报身的自性，
梦境中阴相和合，
任运往生的关键，
名叫中阴的教诫，

译师请熟梦境否?”

《六法详论》说，关于中阴的教诫有四：双运四身之中阴、自证智慧之中阴、时际自性之中阴和无误缘起之中阴。但是，米拉日钦法主说：“若明白了知六种大种中阴的情况，将顺利地通达真情。”

又，胜义法性的中阴、自性梦境的中阴、显现生死的中阴、梦境睡眠的中阴、最末世间的中阴、生住承袭的中阴，共计为六种。

第一、胜义法性的中阴。诸法的本质是自性清净的空性，不散大乐金刚心，俱生智，全是本来清净的，不堕是、非、有、无、常、断等任何边。因远离诸边，故名言（名称、概念）为中有。直指它的办法之一是凭借《方便智慧续》的精髓，通达明空俱生智和乐空俱生智，从而获得共通成就和不共成就。这叫做正见中有，或基位本质中阴。

第二、自性梦境的中阴。虽守持一切不超越胜义本质，但明明无自性，却显现，此迷乱是不能扭转的。回遮的办法有：共通的、不共的、以能修无上殊胜道之办法为所缘，成就修证功德之异品。此处暂以“不共的”和“以能修无上殊胜道之办法为所缘”作为主要回遮办法，灌顶使之全面成熟的行者无颠倒地把道位生起次第和圆满次第合二为一，把神圣上师的教诲，无丝毫差池的真实关键作为修法之道。因为它不堕现分、空分和方便智慧分离之边，故算作中有之名言，是全部道次之内容。

第三、显现生死的中阴。所有的显现中，特别是从身、语、意的显现、相续和从命、身、根等之显现开始，直至消失，仅仅显现为幻术和梦境。因为它存在和显现于生和死之中，故算作中

有之名言。

第四、梦境睡眠的中阴。特别指不遵守身体要点，睡姿极端错误、无心的分位，以及心意和生命的流转全面不动时，全面显现之内因显现出来。因为它在入睡和醒时之中显现，故算作中有之名言。

第五、最末世间的中阴。据谓显现的景象自然地隐没于前述各中有，再次以四名[327]集聚的行相表现各种流转。因为存在于死和生之中，故算作中有之名言。所谓世间中阴，不是指世间流转时所守持的一种世间中阴。所谓“最末”不能认定是“生和住世的最末”以外别的。

那若巴尊者说：“归纳起来迷乱有三：白天感觉迷乱、晚上梦境迷乱和中有业之迷乱。”因此归结为生死中阴、梦境中阴和世间中阴。应使白天的感觉不迷乱，守持梦境，守持中阴光明或观修它为幻变。

白天感觉错乱是习气使之错乱，业使之错乱，但以感觉为主。同样，晚上也感觉错乱，是习气使之错乱，业使之错乱，但以习气为主。同样，中有也感觉错乱，是习气使之错乱，业使之错乱，但以业为主。

此处介绍人们共许的所谓世间中阴。虽然据说有“先前产生的世间有色肉（意为有血肉之躯体）”、“将来出现的世间有色肉”等多种形体。但所谓“将来出现”是合理的。其情况是，从中有的依止处，若往生天界，遂出现天界的感觉，叫做“将来出现”。出现天界的感觉，就不往生他处。由中阴依止处转变为天界依止处，叫做“转变”。同样，无论非天、饿鬼、畜生等六趣哪一处，出现某处的感觉和感觉某处，将投生在该处。

所谓中阴“具备无质碍”，须弥山、住宅对中阴均无质碍。

举例来说，宛若向烟中洒水一般，中阴之身可无质碍地往返行走任何地方。但是，母胎和印度金刚座有交杵金刚，是有质碍的，其他任何地方可通行无阻。这叫做业之幻变无阻。它不是功德的幻变。业之幻变可在刹那间周游四洲和须弥山等处，举例来说，人仅凭伸缩手之间便可想起一切。中有之身可瞬间无阻地前往任何地方。

所谓中阴“以清净天眼看见同类”，是指以福德的威势生成，是指在正确地修持静虑时以清净的天眼亲见同类。那么，正确地修持静虑，以清净眼能否看见一切时的景象？非矣。若希求观看，方可看见，不是随时随地均可看见，是由于静虑时心散逸才前往的。所谓“同类”，生于中阴的同类者，彼此可看见，举例来说，若有生于天的同类者，彼此方可看见。同样，若有生于饿鬼之境的同类者，彼此才可看见。

所谓“以清净的天眼来目击”，是说来自色界的中阴者能看见来自非天以下的中有有情。同样，来自非天的中有者能看见来自人和畜生以下的中有有情。依此类推。据说此无一定。

所谓“不反复者食香”，声闻等小乘认为中有有情产生生为天、人等任何一类有情的感觉，就将变为该类有情，而不退至别的或尊或卑的有情投生。举例来说，将投生在天界的一个人，天界的感觉比重大，虽有投生天界以下的恶行，但不退至地狱等任何处所投生。同样，出现将在地狱投生的感觉后，虽积善，但不退至善趣投生。同样，中观派和纯粹的大乘也有如是见解，但这是不合理的。举例来说，一个将在善趣投生的中有有情虽产生将在善趣投生的感觉，但此时活着的亲友们为了此亡魂宰杀许多有情（指牲畜）进行供施，该中有身返回死亡处——景象不清净之地，对此生起强烈的憎恨，以此事作媒介，他将退转，生在地

狱。同样，贪著中有时期的财物，或者财物被别的中有身占有，对此生起不悦和憎恨，他将退转，生在恶趣。同样，为了亡魂，做佛事和念经者们不洁净、睡眠、心散逸、懈怠、三昧耶不清净，亡魂了知后，对此感到惊恐，从而干了罪恶之事，心想虽然做不净佛事的人众多，但这些师父们未能佑护我，感到十分沮丧，极其不悦，这使他退化，生于恶趣。同样，虽产生将生于恶趣的感觉，但在此时，亲友们不与罪孽为伍，行善法，上师、阿阇黎们也身、语、意虔诚清净地做经忏佛事，这些善事作媒介，也能使之退转，生于善趣。

但是，这些不反复者依据的是中有身本身的业。一个中有身集聚了使自己上升的大善业，不以罪孽而退化。同样，一个中有身累积了使自己下降的大业，纵然行善，也暂不能使之退转向上。

所谓“以香为食物”，是说受用的食物是气味。

有人说中阴身有些微瞌睡。但（佛）说有睡意需要所依，在此时有睡意应有身体。

总之，中有之心不稳定，轻而飘动，产生的不善的感觉力量强大，故从现在起就修练中有。其情况是，心想白天六聚识所出现的感觉就是中有的感觉，事实上成就中有感觉无需一刹那，于是扭转贪著。

又，作为眼睛之外境，出现美色，作为耳之外境，出现悦耳之声音和美妙的行相，这使亡魂在中有之时生在恶劣之处。对出现的妙好安乐的感受，心中思忖到，它非实有，应息灭执相。出现火之呼啸声等任何声音，心想此是中有的声音，是担心自己遗忘的备忘石子，于是不间断地忆念。同样地修练。若晚上梦见死亡，则会守持是晚上的梦境。若能守持梦境，则一心倾注今夜一

旦产生梦境就修练中有的感受，一旦产生梦境，就加以认证，心想它是中有的景象，进行修练。如是观想白天出现的感觉和夜晚的梦境是中有的景象。经修练，天资上等者无需用功就谙熟梦境。

有的人白天修持还可以，但是白天观修的内容不出现在梦中，这是由于未掌握教诫的关键和想望力微弱的缘故。应虔诚地祈祷三宝，白天生起强烈的渴望，伴随太息声来观修。

有的人白天未修持，但晚上梦中修持还可以，这是越级者，是前世修行的力量所致。

如是，所有显现在梦境中有流传，所谓的中有正是如此。

心想所谓的世间和涅槃是相异而有，还是不相异？考察之，断定世间和涅槃二者一致不悖逆。观想弥勒法王坐在前方天空宽大的宝座上，身边围绕眷属众菩萨。观想自己被有情看见，极喜。观想自己宛若相好[328]的菩萨。视父不为父，视母不为母。同样，对财食等任何东西不贪著。观想说，我要从如毒蛇之窝的轮回牢狱中解脱出来，在弥勒法王座前投生，喔唷，多有缘分呀！据谓在临终时资质上等者通达光明；资质中平者守持中有为幻变；资质下劣者可选择胎藏。

认证中有之光明。心中思忖到，临死的征相已俱全，现在死亡，要认证光明。对任何咸无贪著，长吁短叹。随即出现明相、增相、得相和隐没[329]；顶间脉轮的白色明点以水大种为性，下行，脐下四指处红色明点以火大种为性，上行，二明点会聚于心间脉轮，必定产生基位缘起征相的光明，一定要守持和安住于此境界。白天认证了光明，此时通达光明。由于白天修习光明，此时光明稳定。由于白天光明稳定，此时获得稳定的光明，从而成就大事。据说若必定出现基位缘起征相的光明，具足六界的一

个人将渐渐死去，出现上述光明景象，而不是顿时，勿庸置疑。

守持光明和修练光明功力不深，难于安住光明境界。不能安住光明境界，心识就外出，仅仅在人的手伸曲之际就猝倒。继之，苏醒后出现中有的纷乱感觉。此时，资质中平者将二中有修练为如幻，产生中有的灿烂景象。此时，信念之威势增盛，通达上师的教诫和自心。出现如上景象，或无论出现何种景象都毅然认为如幻不实，认为中有是中有，现在已处于中有阶段，一心想望前往弥勒法王座前的时间已到，应该前往了。于是将立即在弥勒法王座前莲花藏化生。

资质低劣者在三中有挑选产门（子宫口）。对此善逝帕木竹巴说：

“选择产门为第四，
生死梦境中阴时，
修练十分下劣者，
未获菩提于中阴。
挑选胎藏有教诫，
再者这般地抛出，
心中猛烈地想望，
极乐净土去化生。
或者观音的净土，
纵然入住母胎时，
心中希求出生为，
婆罗门的转轮王。
或者利济众生者，
大福大贵伟丈夫，

心想何处去投生，

犹如石弹和幻轮，

勿庸置疑去结生。”

生有胎生、化生、卵生、湿生。在四生中无论出生形式为何种，在男女交媾时，若生为男性，遂憎恨父亲。化生等无论受生于何处、就视该处为四种无量宫，或皈依处、或住地卧处，或财用，继而耽著。耽著哪里就在那里出生。举例来说，若将化生在不净的肮脏处，便对不净的微聚[330]生起香味的观念，随即贪著，于是出生在那里。出现受生的感觉，对受生之处不执著，无爱憎之性相，可选择妙好的胎藏，如婆罗门辛沙拉，或如转轮王，或无垢法铜（人名）等入殊胜之胎位，请求十方众佛菩萨加持要入之胎为无量宫，施以灌顶，随即入胎。选择胎藏有出错的危险，业力把妙好的胎藏感觉为下劣的，把下劣的感觉为妙好的，故不贪著妙好的，不憎恶下劣的，修持无取舍为内中的奥妙。

实修分两点：实修和求解。

第一、实修。如经籍所述，临死征相齐全后，修持有三：资质上等者认证初中有光明。

年梅大师说：“资质上等者有一种光明修持法，自出现隐没时便专注光明，心不散逸，同本来的光明无别地混为一体，随即成佛。虽然此无往生，但取名往生。”

或者，身姿如身体要点，发菩提心，观想心间太阳上的“ཧཱུྃ”字、“ཧཱུྃ”字放光，照射到全部外器世界无量宫中情世界全部有情，它们全部变为本尊神。接着，外器世界收摄于内情世

界，内情世界诸本尊收摄于自己，自己隐没于太阳上的“ཧཱུྃ”字，“ཧཱུྃ”字收摄于元音符号“ྀ”，“ྀ”收摄于“འ”[331]字，“འ”字收摄于“ཏ”字，“ཏ”字字头为坐褥，其上为新月，新月之上为圆圈，圆圈之上为“ནཱད”[332]二字，“ནཱད”二字表空，使自心习惯地停留在大手印境界。临终时一心倾注“ནཱད”所表空净光明大手印境界，进行修习，叫做道位光明或所修光明。断气后，所修光明与本有自性光明自然地会合，随即成佛。据说未曾修行者们以如是修行来守持心，也可以成佛。

资质中平者修练幻身和中有二者。资质低下者修习三中有，阻塞并挑选产门。

首先，资质中平者，如下所述，在死时[333]，若先前所修光明昼夜相连，对此专心忆念，心想业已知晓了基位光明。以忆念来守持光明境界。在临死征相齐全后，现世景象消失，在中有景象出现之前，出现光明，因为有光明停留长短的自在，可长久安住于光明，世称在中有城无有。在此种状态中以双运之身站立，利济有情，是大乘的特色。三界应断除的妄念全部被截断，在此状态中解脱，与中有阿罗汉的意义同一。以双运之身姿站立，悲悯地利济众生，是特别的教诫。如是，若光明境界稳定，虽出现初中有的景象，在此时也修习光明如故，此即现证清净光明。

二中阴——修练幻身。现在一个谙熟梦境、幻身者守持幻身，临终时认证中有为中有，心想应观修中有如幻，甚为重要。接着，在出现中有景象时，生起了知中有和诸法如幻的信念，如以梦境成就法修练“改变”、“增添”那样地观修，逝往净土和兜率天是不困难的。

三中阴——遮断并选择产门。（玛尔巴在《色顿玛》中说，首先回遮憎恨，遮断产门；知晓因果、遮断卵生；知晓明空仅仅是彩虹，遮断化生；以忆念和智慧来作媒介，遮断湿生。）虽无上述诸种功德，但是，戒律清净，或者已获得上师是佛的意识，或者获得较为明亮的猛厉火，或者生起次第较稳定，这样的一个人将成就三中阴。以临终作媒介，修练往生甚为重要。初中阴将出现于彼世间。

根本位。据谓死后三天半以前的中阴身同原有的妄念混杂；三天半以后仅出现下世的景象。如上所述，该中阴了知将在何处受生，特别是若生为男性，则爱慕女性；若生为女性，则爱慕男性。在此时记忆以上体会，思忖到，往昔就这样地游荡于轮回，现在不要受其制约。若能仅以爱憎阻止妄念，则遮断胎藏。继之，在中有期修练原有的体会。是为佛说。关于此点，佛书云，若在中阴就能看见下世的父母，若对上师获得先前的信仰，则心想上师、父母给自己灌顶，向上师敬献身、语、意。佛说应拔除爱憎之心。又说生起次第要坚稳，将父母观想为本尊的阳体和阴体。是为遮断照了境[334]。遮断照了者是，观想自心为“ཧཱུྃ”字、观想为本尊神，专注猛厉火之类的体会，以及仅仅生起有关戒律的对治。遮断照了境和照了者应具备三要点：临终时原有的体验清楚、认证中有时强烈想望和不懒惰地弃置上师的教诫，而应极为练达。若具备此种条件，死亡本身就变为道之助伴，从而中介清净，同后支分相结合。

都松钦巴尊者说，若此术尚不能阻受生，则现在业力使中有不受生，而引发力却使之受生，遂有在受生和不受生二者之中选择的可能，若受生，则生为转轮王或善知识之子；仅受生为平常人，不能利济有情。若不欲受生，就仔细观想母胎为精舍，或者

是一个色彩斑斓的法源（女阴），仔细观想自己在内中是一尊八面十六臂的吉祥喜金刚，观想其心间有一粒白色明点，明点熔化为光，自己也熔化为光，法源也熔化为光。智慧身虽显现，却感到变为无自性时，亲见本尊之尊容，随即在此中有获得大手印的殊胜成就。这是那若巴尊者的主张。

若欲详知，《六法详论》说，关于中有的教诫有三：资质上等者认证光明、资质中平者修练幻身、资质下劣者选择产门。

认证光明有二：产生中有的情况，以中有为道系中有成就法的秘诀。

第一、出现中有的情况。佛典云：

“感觉和妄念隐没，
粗分和细分隐没，
隐没之后的诸熟，
自性光明遂出现。”

以上所说内容是所谓明相隐没——明增得相次第隐没、所谓妄念隐没——八十种自性妄念隐没次第、所谓粗分细分寂灭——诸大种和小种收摄的情况。虽然它们先后次第无一定，但对有的人而言，应把大种隐没视为主要的。

最初粗分细分收摄情况是：诸凡患不治之症者，开始走向世界之彼岸（意为走向死亡），他们命终之际，土隐没于水，身体不能动弹，感到土往下沉；水隐没于火，口水鼻涕外流，体内水分干燥；火隐没于风，体温从体表消失；风隐没于灵魂，外气断绝，内气稍稍不断。这时前后各种感觉隐没，妄念一并隐没。明相隐没的征相是，外象为如月亮升起，白光皎皎，内象是现似冒

烟之相。此时，憎恨所转化的三十三种分别心泯灭。三十三种分别心是：离贪、中等离贪、极离贪、羡慕、悦意、忧伤、中等忧伤、极忧伤、忌讳、畏惧、中等畏惧、极畏惧、贪求、中等贪求、极贪求、近取、不善、饥饿、干渴、感受、中等感受、强烈感受、领会、领会者、领会之所依、各个分别、知惭、慈悲、中等慈悲、极慈悲、欲求、积蓄、忌恨，计为三十三种自然分别心。关于此，阿雅德哇的《入菩萨行略论》有述。

增相隐没时，外象是出现日出或如洒血一般一片红光的感觉，内象为现似萤光忽明忽暗之相。此时，由贪欲转化的四十种分别心泯灭。这四十种分别心是：贪著、极贪著、欢喜、中等欢喜、极喜、喜悦、极喜悦、惊奇、掉举（放逸之心）、满足、交媾、接吻、吸吮、依托、勤勉、骄傲、从事、掠夺、奉送、爱好、结合俱生喜、结合中等俱生喜、结合极喜、风骚、极风骚、憎恶、善、言辞明白、真实、非真实、决定、近取、布施者、催促他人、勇武、无耻、狡诈、残暴、蛮横、虚伪。是为由贪欲转化的四十种分别心。这在《入菩萨行略论》有述。

得相隐没于光明时，外象是出现黑暗如堕昏暗笼罩的深渊之景象，内象是出现心识宛若油灯明亮之相。其时，愚痴所转化的七种分别心泯灭。这七种分别心是：中等贪著、遗忘、迷惑、不语、忧伤、懒惰、犹豫。是为愚痴所转化的七种分别心。这在《入菩萨行略论》有述。

另外，在上述之时，色隐没于声，眼不视色，……声、香、味、触诸法隐没。同时，体内的诸处也隐没。总之，蕴、界、处等进入胜义坛场，其情况在关于六成就法的《喀尔卡玛》一书有明述。

与诸种隐没全部一致，顶间白分、“ཧ”字性属水大种，下

行；脐间赤品性属火大种，上行；风、脉、心三者的元气同时会合于心间，从而出现基位光明的性相，它犹如太阳升起在无云的晴空。再又，此时，自己往昔谙熟的特殊安乐、明亮和无分别谁占的比重大，主要谙熟何者，它将化为此时的威势，无误地亲见（佛之）三身的密意。

第二、以中有为道的中有成就法之秘诀。临终分际，目睹隐没的征相，不要恐惧，心想不久我将现证光明法身，怀着无限喜悦，做到像往日守持光明修证一样，进入光明坛场。若自己修持能力下劣，则应具有友人激励等要点（重要条件），断除损害三摩地的诸祸患而安住。如是修习，遂出现中有光明的特征。其时，如实认证先前谙熟的关键本质，出现恰似故友重逢，或游子回首似的感觉。诸法的本性住于自性火光明，叫做母光明；由于五种精气汇聚之缘起，出现清晰的三摩地，叫做子光明。二者融混无差别，叫做母子光明会合的静虑。诸法自性清净的大空，叫做不变法界的光明。乐空无分别平等一味，由于时分的缘故，明空天成自然心，叫做智慧光明。这些化为一味无别，便算作界心融混或法界智慧平等一味的名言。仅仅上述即为事实上的密严刹土，而像愚夫用妄念来论述的那样，认为依止处和上师个别是不成立的。因此，在法界密严刹土自性清净宫，祖师系伟大的金刚持，是“具备七支[335]的法界智慧平等一味的本体”。此在甚深续部有述。

因此，修行者在机缘极好之时，应摈弃有关修习的一切掉举，精勤地修习旃陀离大乐瑜伽法或光明大手印瑜伽法，就会在生死二者之间隙获得光明大手印的殊胜成就。真言真实藏不颠倒，据谓即生可证得无上菩提。然而佛说，此系观待时间之上中下三者之中的后者。如是，将获得决定（指报身所具五种特

法）。因具备双运受用圆满身的不可想像的流迁——想像之中云海的生处——清净所缘加行，故为殊胜支。

尊者大译师（指玛尔巴）真正摄益的楚尔大师（即都松钦巴大师）说："此非中有，是真正的死有[336]。"这同米拉尊者师徒教诫所持的观点相悖，米拉师徒云："如是，梦境和非中有，它们偏离诸法含藏于中有这一真实关键。那么，又该是怎样的呢？世间出世间的万物全都含藏于中有。具体对生有转趋之实有，支分等称之为'最末中有'，对此暂时汇聚白分、赤分和心并融为一体的真实智，称为初中有法身光明。"这也是宝贵的密乘经籍之殊胜意趣。

资质中平者修练幻身，分作两点：

第一，为了即生现证现等觉，往日应修持，精勤地修习金刚阿阇梨传授的宝贵教诫，永不厌倦。对修证之智应获得定见。但是，未成熟者们受精进程度限制，若无这样的功德，以后出现二中有的景象。

前文所述一切有情往生世间时出现初中有光明。然而远离教诫之要点，不会获得决定，恰似儿童瞧见佛殿似地，虽然感觉，却不能安住于未认证的状态之中。以威势和外因而聚合的身体之各要素将各不相关，感觉日月等或上行或下行，灵魂和大持命风同时从九窍之中的任何孔穴离去。《续》云：

"肚脐平安去欲界，
凭依明点色界身，
出离上体无色界，
善趣区分彼三类。
从鼻离去为夜叉，

从耳出去为非人，
天母倘若从眼出，
将成人间主宰者。
从口出去是饿鬼，
从舌出去是畜生，
离开肛门去地狱。”

由于上述道理，具有在某处受生的业力内因之灵魂，从这个或那个穴窍离去后，随即成为中有之身。经书说：

“具备前后世间的躯体，
器官齐全通行无质碍，
具有宿业幻变之能力，
清净天眼瞧见同类们。”

这是说由贪欲和憎恨转化的分别心隐没时，十分清楚地看见我等下世将在叫做某某的地区受生，受生的地方是此，父体是此，母体是此，彼二者的情况如此。

所谓“前后”，指上世下世，从此开始叫做下世。受生，即在某世间投生，叫做“成就其色肉”。

中阴有情的眼根如胡麻花，如斯等等，实体的诸种器官明明无，却如梦中人见闻色声等的器官一样。因为一切齐全，故叫做“根俱全”。对十分坚硬的金刚岩也如蜜蜂在日光中飞舞一样，没有丝毫质碍，故叫做“无著”。刹那之间到达所欲前往之地，故叫做“游动”。中有之前的业力滋养的神变十分强大，且众多，故叫做“具备业之幻化力”。中有期间，彼此看见，具有静

虑所产生的清净天眼之对境，故叫做“以清净天眼见同类”。中阴有情的状态如上所述。

中阴身受生为有形的有情是经过五种解脱光路而前往受生的。五种解脱光路与五趣类[337]的颜色一致。若凭依白路，叫做天，以气味为食，是被恐惧折磨的含识（有情），它受制于风力，连停留片刻的自由也没有，是被显现为十分粗大凌乱的烦恼翻搅的有情，被无穷悲苦之黑暗笼罩，压迫得不知所措，仿佛被强劲的业力之风刮至各方似地，身体呈现十分衰弱的行相。为了克服如此之恐怖，应在此生认真、如实地修持上文所述梦境、幻身成就法之教诫，从而获得信心。若在梦中和现前（现实）有正确无误的征相和体会，则在时间要点的此决定时刻，能够修练有关受用圆满身的教诫。

正确无误的征相为何？指白天之时生起清楚明白的如下信心：这些显现如梦似幻，自性清净，叫做“习智之量”。若产生是否是幻变之类的疑虑，则是返回轮回之时。若不自主地受制于执持对境之外缘为实有之心识，叫做“习气怀恨之味”。不是由于信念之忆念进入世间，叫做“偏离慈愍之处”。倘若对达到智慧标准无任何疑虑、强烈的对境外缘也不夺其心识，以及能够随意地延长信念停留时间，则就越过了返回轮回的三个错误时间。应知这就是所谓的无颠倒。对梦境也应仅仅按此分析，将取得类似的不颠倒之征相。

瑜伽师以自己信解之作用，修练命、明点的金刚瑜伽法——明空光明信念，或上师的甚深秘诀，或修练本尊身瑜伽，或以某种不净幻身三摩地为道。上述修法又以中有成就法为道。

当感觉前文所述隐没之诸种征相时，应生起强烈的想望，做如下观想：啊！初中有之智慧大手印，殊胜智，虽然我不能以福

德之力来修习，但是，我却因具德上师的恩德，稍微获得通达诸法决定是幻术的洁净之心，而且具有极大精勤、奋勉修习的些微定准。虽然不能认证、守持初中有，却要以三摩地修练二中有。随即猛烈地祈祷上师，断除心散逸的诸种逆缘。具备此种美妙的中介而安住。心中由于未得到灌顶焦急得如发昏一般。若不能通达光明法身，则感觉中有身，其时，三天半内有时清醒，有时不清醒，不能断定自己已死或活着，混乱杂沓的景象搅心，心识具备纷繁的散逸。一旦清楚地出现确定自己已死之心，将清楚看见陈旧之蕴（自己的尸体）、亲属们悲伤的情景，以及他人享用我掠为已有的资财，等等。对从前未具有教诫信念者们来说，看见如斯情景，却不能以所修忆念来守持。正如有的人在睡眠梦境中梦见自己死亡，遗体被火化，或抛入河中等众多幻觉，但不会生起所修的忆念。因此，当出现如此确定和不确定的诸种景象时，如谓："唉！我全然确定业已死亡。一般说来，所有众生受制于无常之魔，特别是我的尸体刹那变化是诸法的本性，我确定已死了。此外，由于神圣上师念诵秘诀，出现没有太阳和月亮，却有五种解脱光路的景象，身体无臭味，以及感受前所未见、未闻的色和声，通过以上征相来认证中阴的时间已到了。"遂生起如下坚定愿望：如是景象纯粹是中有，我等原有的身体已抛弃，中阴的恐怖仅仅是现在真正显现，现在我修习甚深秘诀之时已到了。若是上等资质者，就忆念殊胜的旃陀离甚深修习次第，继而修练俱生大乐智。若不具备如是之能力，则专注于修习自性无缘大空性，修练极为深奥的自性身，心中明白显现中有一切显色均为善逝之身，所诠解之声全是善逝之语，所有显现咸是善逝之意——无分别智，借以修练受用圆满身，即清净幻化身之义。倘若没有能力进行如斯修习，则正确地思忖到，唉！我等往日修道，确定

梦境为梦境，幻变纯属幻变，通过此途径，再三修练心，已极练达了，现在要真正抉择，如是中有景象纯粹是梦境，是幻术，无自性，明明是无，却全面显现；虽然显现，却不能成立为实有，对此无任何所断和所证，我要极力消灭爱憎和愚昧之相续。再又，全部众生世间似幻，却未证悟是幻，从而在轮回的苦海中再三受生老病死之苦折磨。为了极度悲悯这些众生，使所有众生安住无上菩提方面，故应以如幻三摩地来修道，以修道的体验促使智慧在心中明白显现。保持此状态，恰到好处地修练清净幻身亦即幻化身。

随顺资质次第进行修习，最优者证得大乐持明的成就，飞游太空。纵然不是那样，也能在空明不灭智方面发挥效益，把许多劫的历程分割为一顷刻一顷刻之段落，随即快速地通过全程。如果今生对修练梦境成就法十分谙熟，则成功顺利。因此，有缘分者们宜于不懈地修持三相属的甚深梦境成就法。

第三、资质下劣者选择产门，分作两点。首先，《续》云：

“中有世间的有情，
犹如旅客路上行，
业力好似绑绳索，
捆缚牵引至六趣。”

此语的含义是，若缺乏认证白天迷乱的坚定忆念，就不能认证中有。受取和守护从前之身十分困难，最后死亡给予如斯千百万苦痛，但仍不生起厌烦。因为过去的身体已没有了，从而痛苦，一心渴望受生，今后我何时才会有身躯呢？确知死亡后，出现正法的些微光辉，但由于此不谙熟，故该光辉不能稳定。受用

爱憎和愚昧等三种相续，他人又不能扭转，从而沮丧，自己无奈地哭得昏倒，有的却欢喜得笑逐颜开。看见如斯等等状况，生起无比憎恨，说："唉！在我如此悲惨之际，这些中有有情极端快活，他们比怨敌更怨敌。"看见他人享用自己积累的财物时，十分耽著，尾随这些财富被人带走，贪恋促使全面生起忍耐不住的强烈的憎恨，痛心地说，我珍视的这些财物被他们这般地弄没了。对遗体也是最初生起喜爱、贪著之心，继而产生喜欢其今后不存在的希求，对凌辱遗体等事也爱憎。

此外，凭依见、闻等各种逆缘，烦恼如火一般炽盛，如风一般狂暴。考察如斯逆缘将使我于何处受生呢？倘若是一个受生于天的有缘者，无论出生于何处，看见的是天庭和其财用，以及十分俊美的天子、神女，其时生起愉悦之心。由于此因，此时之遗体生辉、有香味、肢体柔软、美丽、双目微闭。由于诸天的威势，空中出现绚丽的彩虹等景象。就在此刻，看见入胎结生的情况是：俊美的天子和天女歌舞嬉戏、欢笑等情景，中有者怀着贪著之心，说："我将前往那里。"遂受生于那里。

若是一个受生非天者，则看见行走的非天勇士身着闪光的甲胄，挥舞极为锋利的武器，微细的闪电无间隙，一片可怕的忿怒行相。中有者说道："我将前往那里，致力于作战。"遂受生于那里。

若是一个受生于人的有缘者，看见的是人们受用安乐或财富，思忖到，我将以该处作为依止处。继之，对父体、母体结合怀着爱憎和嫉妒之情，受生为人。

受生为旁生的情况是，不管怎样，均以爱憎为中介而受生。对将受生于某些旁生和诸饿鬼来说，中有者看见自己未来的依止处，虽无欢愉的贪著心，但感觉到大海翻滚声、森林燃烧爆裂

声、山岳崩毁声，等等，从而极度惶恐地迅速逃跑，不由自主地钻进幽暗的山洞。以此感觉而受生。

将在地狱受生的有缘者看见在山坳和森林等处狩猎的猎人，由于恶劣的习气，说道："啊哈哈！我将前往那里。"遂前往。被先前受生在地狱已经成为地狱卒者带至地狱世间。某些人临终时看见阎王的差使，极度恐惧，真正死亡时，被吓昏。中有苏醒时，产生找寻自己身体的想法，感到中有身干瘪，头顶有眼。它被暴风卷到太空，随即摔到烧红了的铁质大地上，被熔化了，顷刻变为形象狰狞的地狱有情，地狱的众守护神用各种手段来杀戮，十分悲惨。

诸趣众生有胎生、卵生、湿生和化生，受生情况纷繁，此处略表点滴。

第二、修习次第。死亡时应生起强烈希求，作如是观修："啊！自无始轮回以来，直至最末的而今，无数次受生，为了守护身体，多次遭受苦乐和恶言，使心憔悴，永远不能从忧苦的轮回中解脱出来，这是不好的，现今我对中有生起清净的定解之忆念，下世不受生，它是多种苦的根源。极度忧伤地向上师祈祷，断除诸种恶劣的媒介而安住。虽然未对初中有、二中有生起定解，但在出现末中有景象时，使原有的忆念醒悟。《一元宝性论》说：

"既不洁净又不香，
五趣众生无安乐。"

记忆上述内容，一心专注如下：躯体是应极度藐视的对象，是诸多烦恼之所依，胜似肮脏的烂泥堆，我永不在三界受生。无

论贪著四生所摄何种悦意的出生处，均是媒介，故不应留心任何东西。善逝说，诸法无自性，我为何要耽著于无自性的诸法？因此要立即消灭贪著之相续。特别是暖和湿是爱[338]的中介，凭依暖、湿而实现受生，我不应贪著它。胎生和卵生的情况相同，看见大多依附父体、母体的情欲，对此产生爱憎和嫉妒，受此影响而受生。故我永远不尾随烦恼心。

另外，本无怖畏之处却恐惧，产生欲隐匿于土穴、岩洞、折断了的枯树之根部等幽暗处之心，这是受持粗恶之身的征相。此系昔日所闻。我对任何均不应畏惧，也不作遁逃、隐蔽的虚妄分别。总之，永不忘记：受生的方式不可思议，无论什么景象都不贪著，不要畏惧和憎恨，保持原始心，以往日所闻之法义来修心。此时回忆和修习往日最熟悉的正法之光。卑微的我想起世间诸法无常之真情，忧伤而意倦，一切时间生起无垢的清净心，关闭受生之门。倘若是一个守持共通乘（大小乘）戒律的中有者，则生起强劲的对治说，我等是居士、沙弥、比丘，我允诺（守戒），极力断除一切自然罪过，全面杜绝不合正理的身语意之业，决定关闭产门，关闭通过别的方式受生之门。若是信奉大乘者，则一切时间不离珍贵的增上意乐菩提心——我为了最胜菩提而发心、修行，为了一切有情应生起不能忍耐的厌离心和大悲，这些属于中有的有情业和烦恼之诸多苦痛特别炽盛，极为窘迫，使他们远离诸苦，获得最胜大乐无上菩提，有何不可？这是神圣的殊胜道。倘若是一个以生起次第本尊身为道者，则把生起爱憎的一切对象观想为本尊神的身、脸、手，或者观想为手印（手势）和种子字等，其三摩地十分稳定，平常的迷乱被消灭，受生之门被阻塞。以圆满次第甚深无缘光明为道者，仅仅观想该光明即可关闭受生之门。

如是，以修习脉、风、菩提心的金刚瑜伽为瑜伽行，将获得极大成功。由于对甚深“上师之道位圆满”秘诀的精髓获得定见[339]，故决定成功。若此，所谓“无生自我解脱”的方法——教诫之协调，如斯而已。

若欲受生为信仰正法之身，借以修练菩提道，则要从各方找寻和选择地方、种姓、父母和亲友，他们不应是随顺正法进行修道的障碍。此时安住共乘、不共乘（密宗金刚乘）和最胜无上道，因为具有能引发此于彼受生之教诫的极深要点，故无需众多生世，所希求之事将获究竟。通过受生形式的中有清净妙汇缘起道也仅仅是此。

所谓“末中有阻塞和选择产门”，勿作主要的，事实上是闭塞和选择四生之门。它又叫做“无误缘起中有”。

下面叙述余义。经书说：

“世间有情死亡时，
明相妄念皆隐没，
粗分细分均隐没，
隐没之后习惯了，
自然光明即出现。”

此话是说现今一般人临终时出现的景象。明相隐没是：色隐没，眼不明；声隐没，耳不闻别的声音；气味隐没，鼻如塞了羊毛一般；味隐没，舌不能品尝食物的滋味；所触隐没，身体之触[340]毁灭；法隐没，世间之法不明晰。粗分隐没是：土隐没于水，身体的元气不堪能；水隐没于火，口水鼻涕外流，体内干燥；火隐没于风，体温从体表消失，据说转趋恶趣者，体温从下

肢消失，转趋善趣者，体温从上体消失，情况纷繁；风隐没于灵魂，外气断绝，内气奄奄一息。细分和妄念隐没的情况是：明相隐没时，最初外象是看见与往昔不同的景象，内象是神识飘摇、迷离，如烟一般[341]。继之，外象如月亮升起，出现白光皎皎的景象。内象是神识飘动如阳焰。此时，通常确定自己业已死亡，由憎恨转化的三十三种分别心被阻。增相隐没[342]的外象是出现如旭日东升红彤彤景象，内象是如萤光忽明忽暗。显乘经典说，这时储存贪爱下世的种子，由于以往的业力心中闪现六趣众生各个和具体景象，这如同播种一般。应知此时中介是甚为重要的。《续》云：

"瑜伽师们殁时吉，
饮血[343]等等瑜伽母，
各种鲜花手中持，
各种宝幢和飞幡，
各种音乐来欢迎，
引至空行的净土。"

有罪者们出现阎王差使的景象，贪欲所转化的四十种分别心被阻。得相[344]隐没于光明，外象是出现如黑暗的罗睺一般漆黑之景象，内相是出现如油灯一般清晰明亮的景象。此时，愚痴所转化的七种分别心隐没。

如是，分别心收摄于阿赖耶识上，神识变得宛若虚空一般。继之，在六尘、六根、六识和五大种收摄的顷刻，中脉上端的白分明点、下端赤分二者、大持命风和灵魂刹那间会合[345]，出现一刹那基位光明法身。但由于无明的缘故，不能认证，灵魂离

去，随即出现中有。

原有的贪爱遗留情况是：此时转趋地狱的有情，由于过去过度地习惯十不善，遂出现十不善的景象，自己所感觉的空色收摄和显现，遂出现两种景象。罪孽深重者转趋阿鼻地狱等，出现地狱卒的形象，自己（指尸体）的血和胆汁被风吹溅到自己身上，眼睛变为殷红或黄色，身体被灼热炽逼，正在贪著时死去，故出现猛烈折磨的景象，其感觉是火燃烧和兵器等，耳所闻是不间断的风声，伴随此种情景死亡后，在灵魂转移的瞬间才有片刻安乐。所见景象是看见森林、火、水等，由于贪爱那里，于是前往。据说其时身体再次感觉出现先前的众阎王前来，随即尾随前往之景象。罪孽较轻者临终感觉是，出现地狱世间、蓝色的兵器森林、山岳和草原，有情彼此杀戮、啖食，血溅大地。由于从前习惯于杀生，故思忖到："唉！我也要前往那里。"此种感觉强劲，前者异熟业强劲。详细的叙述，请阅《正法念处经》。

转趋饿鬼，受生于甚为吝啬的世间。

转趣为旁生，怀着喜爱和贪著这种或那种畜生之心，或者什么都不记忆，昏然死去。

受生为人者，据说怀着强烈贪著人的感觉，大多决定要受生为人。

受生为非天的情况类似受生为天，据说怀着稍许自豪的情怀，死在下弦月。

转趋天和善趣者们的贪爱心，据说亦是如此：他们看见受生处所圆满的资具，天和非天们坐在宝座上，从而生起欢喜之心，回忆过去所行善事，不后悔地死去。因为汇集了本尊和上师等好条件，储存了世间的种子，据说差不多在上弦月和太阳灿烂时死亡。

如是感觉的内因是，心中有过去行善与不善之习气的种子，存在于体内的根本风和支分风飘动，从而出现烟和阳焰等征相，以此作为缘，遂显现出来，风息显现为诸种相异的空声。

继之，暂时进入光明，出现中有。此刻不甚熟悉光明者们，譬如秤杆的高低。据说此（指光明）一旦隐没，随即出现中有。转趋色界者们，熟悉静虑，住于中有时，凭依静虑的预备工夫，此时出现色界景象，对他们来说，中有期不长。转趋无色界者，由于以往谙熟无边虚空等四种体验，一旦死亡，立即逝往太空，非种子的一切分别心被阻，故别无中有。《续》云：

“虚空之上众无色。”

此语是说思忖身体要点结合三有（三界）。若此，往生彼处非众生。

现在介绍中阴本身。据说六欲天[346]、人、非天、旁生、饿鬼、地狱有情等的中阴期大多是七天，有的更长，又说为四十九天。但实际上少于此。关于中有，如谓：

“具有前后世间的色肉，
器官俱全无有质碍性，
具备业之神通变化力，
清净天眼看视同类者。”

显乘经典说，譬如身强力壮的人在战场上坠马迅速被擒一样，强烈的求生欲望使中有有情迅速受生，同生死流转结合，因此为何要延迟七天？初中有出现时，感到如梦。关于意生身，比

方说，宛若水中的影像，具有根、受[347]、想、行和识收摄，四大种却无。此时看见遗体，已知道业已死亡，心想到，我也需要一个身体，唉！在哪里受生呢？却仍旧保持贪爱，看见男女天神，又看见天界。知道将在那里受生，心生欢愉。由此原因，尸体仿佛眯目微视，肢体柔软，颜色明亮，发出香味。这类中有有情大多是化生。因此（佛）说他们七天受生。

受生为非天，情况雷同。

同样，受生为天、非天、胎生和人的情况是，中有有情看见父母和合的外缘，怀着贪著心情而入胎，结胎的感觉诸多相异，业力清净者们感觉胎藏是精舍；有的怀着贪鄙意识而入胎；有的寄托希望而入胎。受生为旁生等部分中有有情感到被雪、风、雨驱赶，寻觅躲藏处所。受生为地狱有情和饿鬼的大多数意生身之感觉是被地狱卒解押，地狱卒向各个意生身授记其业后，众意生身困苦地结生相续。他们大多也是七天后化生。

同样，虽有其他受生处，但略而不述。

胎生者们入胎后虽不是中有有情了。但是，（佛）说受生为诸欲天，也在第七天入胎。关于中有身的形体，受生于何处就具有相应的行相，转趋善趣者，头向上；往生恶趣者，头朝下。他们颜色各异，往生色界、无色界和阿鼻地狱的情况上文已述。

以上内容，一切智（如来名号之一）在许多显密经典中有述。我确知后，作了粗略的转述，因此不要狐疑。虽然佛有诸多论说，但恐行文冗长，不再赘述。

诗云：

“中阴世间的关节，
贪爱什么即受生，

成就三界初中阴，
有缘者们现在要，
生起精进之气势，
净治感觉应珍惜。
二中有的此时候，
修练梦境为中阴，
转变感觉且守持，
成就世界中阴事。
现在尾随那迷乱，
烦恼妄贪随其便，
欲获中阴之功德，
愚痴迷乱未来缚。
故应不懈生精进，
行身语意的善业，
供施圣者和有情，
恒常守持妙乘戒。
克服忿怒和傲慢，
修习静虑要精勤，
经常精研诸妙法，
修练自心得自在，
修习诸佛净土后，
希冀迅速登佛土，
以及证得大菩提。”

以上较为详细地串讲中阴成就法。

第六节　往生——道位护送者之教诫

往生——道位护送者之教诫。具德那若巴大师说：

“身体八门轮回的天窗，
一道门是大印瑜伽道，
关闭八门打开一道门，
神志之箭搭在风息弦，
用力拉动嘻迦二音弦[348]，
灵魂出入超越那本性，
具有受用圆满身自性，
名叫往生成就法秘诀，
译师及时关闭风息否？”

米拉尊者说，往生点金露，以先前如斯之法越过彼道，假若时间到了就往生。此有两点：共通和特殊。

共通的往生成就法。转化吝啬为布施、转化贪欲为守戒、转化忿怒为忍耐、转化懒惰为精进、转化散逸为静虑、转化愚痴为智慧、转化私欲为利他、转化妄念为生起次第。

特殊的往生成就法有二：往生至何处、以何种办法往生。

往生至何处分三点：往生无戏论法身、往生有戏论色身、往生悦意空行城。

往生办法分三点：上等者在光明中往生，中平者往生为幻化

身，下劣者在生起次第中往生。

上等者在光明中往生，有二：自性光明和静虑光明。

在自性光明中往生。一切有情临终时，外气断绝至内气未断之间出现光明。认证此光明，心不散逸地安住光明境界，同道位光明融为一体，随即成佛为法身。对此法而言，应现在守持梦境光明。若对此不太熟练，则在静虑光明中往生，即临终时，身体要点尽量作得舒适；认证无生光明，刹那也不散逸；在呼吸长短气时，张嘴哈气出声，神志同虚空融合呼气，遂成佛为法身。

第二、中平者往生为幻化身有二：自性幻化身和静虑幻化身。

自性幻化身。熟悉并修练先前的幻身成就法，了知所修一切均是幻变，在此状态中没有丝毫耽著和贪欲，遂成佛为报身。若对此不太熟练，则往生为幻化身。耽著平常之身的对治是，感觉自己是本尊身，观想其无自性；耽著平常语的对治是，念诵“阿里噶里”（ཨཱ་ལི་ཀཱ་ལི）；耽著普通心的对治是，懂得诸法无自性，色为现空，声为闻空，分别心是明空，诸法是幻术。在幻变之状态中再三渴望，随顺风息而往生，成佛为幻术似的报身。

在生起次第中往生有二：经修练而往生和强制往生。

经修练而往生有二：以忆念之云消除失误之过失、“ཧཱུྃ”字宛若幼狮在雪山跳跃。

以忆念之云消除失误之过失。设想自己将死亡，命终时就这样死去，为了有情应修往生法；否则，产生非时杀本尊的罪过。观想自己生起为佛母，中脉约箭杆长，顶间囟门被紫红色的“ཧཾ”[349]字阻塞，心间风、心会合之本体是蓝色的“ཧཱུྃ”字，以须根填满它。“ཧཱུྃ”字犹如幼狮在雪山跳跃。观想在上方天空

中上师和本尊浑然一体，其心间呈妙莲开放之状，祈求道：“请赐给熟悉往生成就法的加持！”呼出浊气，猛吸长气，压抑上体气息，使心间的气息下行，观想它与脐下的“ཨ”字会合。逼迫下行风，蜷曲无名指，松散盘肠，念诵“ཧིཀ་ཀ་ཧིཀ”（念为“嘿迦嘿”），“ཧཱུྃ”字在中脉内上行，值遇头顶的“ཀྵ”字，颅骨缝隙松动，一个拇指宽的骨头连同血远远领先到达上师的心间。再次吸气，观想“ཧཱུྃ”字下降，骑在如须根的生命流上，触及心间，停留在那里。同样，练气二十一次，或五十五次。下座时，观想上师融入自己，“ཧཱུྃ”字做幼狮跳跃后，永远安放于本质之真情。若不能把握，则以往生法控制。

熟练的标准是，头顶凸起，发热、跳动、肿胀、冒血和黄水、神志奋进、气上涌、感到心痛。一旦出现如斯状况，随即停止修练。临终时间因能集中心思，故应信许往生。

往生。由上师之言可知死兆齐全和分析死兆。观想在天空上师与本尊无别，其具备智慧与大乐的胸间呈八瓣妙莲开放之状。照旧将灵魂敛入“ཧཱུྃ”字，头顶的“ཧཾ”字清晰，挤压下体风息，转移至心间，上师之心——无二智慧同我的神识融合无别，它向外扩张，生命流如须根一样被梳断。由于挤压风息，一部分宿业必定使自己往生。此时，上师或友人应念诵道：“安住于乐空吧！”若不能修练风，则做狮子卧姿。其它方面同于前文。

强制往生分三点：凭依身体要点，断绝往来生死轮回、树立智慧之靶、“迦、嘿”二音射箭，往生所欲之处。

1、发心、祈祷，灵魂从九窍中任何孔穴离去，佛不阻拦它受生于这里或那里。此狮子解脱之幻轮极端深奥。忿怒罗刹面是通往地狱之门，用脚踵覆盖，以约束下体风息。鸡足[350]是通

往旁生趣之门，应挟在两踝骨之间，对妇人而言，应以脚踵阻塞。漏洞是通往饿鬼道之门，应以小指阻塞。鼻孔是通往夜叉道之门，应以无名指封闭；若不能，就舍弃左鼻。用中指封闭能见之眼，它是通往人趣之门。用食指堵塞耳，它是通往天趣之门。

2、树立智慧之靶。观想上师或本尊安住于头顶，极为明亮，高约一庹，其心间呈妙莲之状。

3、以“迦、嘿”二音之弦射箭至所欲之处。背负绳索或棍子，默念“嘿、迦”，引发神识至智慧之靶，一次加行必能往生；两次或三次加行不可能不往生。

塔波宝师尊者说：观想用黄色的“ཀྵ”字堵塞囟门，分别以蓝色的“ཧཱུྃ”字封闭两眼，分别以蓝色的“ཧཾ”[351]字堵塞耳，以蓝色的“ཨ”[352]字封闭两只鼻孔，以白色的“ཧྲཱི”[353]字覆盖舌头，以蓝色的“ཧཾ”字分别封闭眉间和心间，以黄色的“ཀྵ”字分别堵塞肛门和尿道口，以蓝色的“ཧཱུྃ”字封闭脐间。

正行修持有二：无依往生的往生正行、有依往生是往生夺舍。

无依往生有三，其中上乘是往生光明。

塔波宝师说，一个具有光明的证悟者临终时，专注于自己所修的光明而死去，它虽无转趋，但取名为往生。

《六法详论》云，此时修习心事——三摩地的要点。继而，何时出现隐没的征相时转趋为何，往生为谁，谁往生，如何往生，均是无所得的。故所转能转如实地在缘起之上无所立能立地保持原状[354]。

观想上师坐于天空三重或四重坐褥之上，如《上师瑜伽法》所述，生起信心，连续地向上师敬献财用，强烈悲痛地祈祷说：

“请赐给加持，使我在死时现证光明法身；请赐给加持，使我顷刻也不看中有的恐怖；请赐给加持，使我刹那之间逝往所欲前往的这个或那个净土；请赐给加持，使我以甚深秘诀为道，不出现酿成灾难的违缘。”接着，又想象汇集加持。继而，守持心于过去上师的坐姿。再次观想在喉间中脉内“ཡ་ར་ལ་ཝ”四字围绕白色的“ཨོཾ”字旋转，或者风息的绿色种字四个“ཡཾ”抬举“ཨོཾ”字，值遇修练瓶气，遂进入气息之中。同时，由“ཨོཾ”字生出蓝色的“ཧཱུྃ”字，安住于心间中脉；从“ཧཱུྃ”字生出红色的“ཨཱཿ”字，安住于脐间中脉。心内住[356]，在气息尚存之前倾注之。呼气的同时，脐间的“ཨཱཿ”字、心间的“ཧཱུྃ”字、喉间的“ཨོཾ”字，即由四个“ཡཾ”字抬举为“ཨོཾ”字，或四种字围绕的“ཨོཾ”字，从囟门离去，融入上师的心间，从而视自己与上师平等一昧。

再次观想从上师的胸间及身体有白色的“ཨོཾ”字及随从字从自己的顶间进入体内，安住喉间。“ཧཱུྃ”字和“ཨཱཿ”字等也照旧次第安置，值遇吸气。再者，当咒字安住和移动时，守持心于所缘，不散逸于别的妄念。到了修行各座中的休息时间，放置三字于三个依止处，迎请具德上师安住顶间至心口之间，不以三字为所缘，以晶石交杵金刚封闭囟门，守持心于如明空水月的上师之身。这对意念活动敏捷者们来说，不会立即作障，是生起珍贵功德的所缘。

关于益寿的观想活动。莲花生大师说，在宛若红绸搭设的帐幕之空明身体内，精脉、血脉和遍动脉（中脉别名）三脉如竖立的柱子，分别端正直立于顶间至私处。正中遍动脉内红色的“ཨཱཿ”明亮，右侧血脉内白色的“ཨོཾ”字明亮，左侧精脉内蓝色的

“ཧཱུྃ”字明亮，口念三字（阿，嗡，吽），或者观想伴随着声音三个字分别放光，三个字亮堂堂地充盈空明的整个红色体内，尽量安住于既不流散又不收摄的境界中，修习根本定。妄念从此种境界旁骛时，或欲下座[355]时，收敛所有咒字于此三根本咒字，收敛左右二字、二脉和身体于“ཨ”字，“ཨ”字与红色明点合而为一，倾注片刻。由此左侧的红色明点融入法界，在什么也不观想的状态修习等引。上师的心间放光，从十方众善逝的心间吸引来无数具有白色“ཨ”字形象的不死智慧甘露，融入自己心间具德上师之身。由此流出智慧甘露流，自己体内各处充满无漏智慧甘露。稍稍住持柔和之风息，最后保持无所缘的境界，回向净善。座间的行为应符合妙法。

如是，划为四座或六座修行，易于精通风、脉。若是一个资质上等者，约五天或七天确知往生成就法；资质中平者或下劣者也能在十一天或二十一天内成就此法。

熟练的标准是，头和上体不舒服、头顶发热和跳动，真正从囟门冒血和黄水，等等。

羯磨加行能够达到的标准是，手掌绕膝旋转三次，继之弹指三次。同样的动作做三十次、七十次、一百零八次，是为下、中、上之标准。达到标准后，不忘秘诀而安住。

死亡之期来到时，罹重病，摒弃药物和经忏佛事。清楚看见隐没次第的诸征相时，如是思忖：“唉！从无始以来我无数次受生，虽已舍弃躯体，却是徒劳。现在真正舍弃此肉体的时候到了。先前神圣上师赐予的甚深秘诀，我圆满无缺地经常修持，这使我死亡变得有意义，最好临终证悟光明法身。另外，能够在自己所希求的处所顷刻受生。因此应怀着无限喜悦来赞颂心，不耽

著此生的善恶和中品等任何事，施舍所有器物[357]是诀窍。然后，若根本师健在，甚好，迎请来，提醒自己记忆教诫；若不在，则在其脚迹等处献供品，通过追忆神圣上师的方式来忏悔旧罪，防止新犯，立誓守戒。继之，说道："时候到了就往生；非时就杀诸天。"

死兆确实齐全后，若身体虚弱，不能修练前文所述的瓶气，则回忆自己的崇仰。与此同时，回忆以往修练时的所缘。

往生时，身结跏趺，或端坐，或做狮子卧姿。心中明白观想自身具备本尊行相、空明和中脉三者，上师们坐于头顶，收摄体内所有赤分于脐间"ཨ"字。同样，收摄体内所有白分于喉间"ཧཾ"字，收摄所有风和识于心间的"ཧཱུྃ"字。三字合而为一，融合于上师的心间，随即往生。安置上师之身或者作意于逝往所欲净土的宏伟计谋，或者全然贯注上师的心间。这些应结合自己的胜解缘分，珍惜之。

关于最胜往生，都松钦巴尊者说："将所缘转移至文字，往生幻化身；转移至上师、本尊无别，往生报身；消散于虚空，往生法身。"如所说，将诸法敛入三字，以此为道，成就善逝身语意三金刚，又成就三身，是往生法最为殊胜神圣之所缘。

学者修习无丝毫作障之缘和恶劣的中介一事，一般说来，以甚深密咒为道的瑜伽师们，上等者不死；中等者如兽王，他人不知其死于何处；平庸者结交信奉佛教的朋友，其死亡有三种。但是，此时五浊横流，平庸者居多，以此为主。

（佛）说仔细分析恶劣的中介或任何外缘，随即全力断除之，是至关重要的。纵然下世将获得最为妙善的受生形式，却因些微恶劣的中介，引发至恶趣中十分卑微之处受生；纵然不善之

业力极为猛烈，但（佛）说，具有稍许中介，则能控制业力，受生殊胜。所以临终时优劣之中介极端重要，应极端注意。

以上出自瞻林·曲季扎巴的著作。

诗曰：

“唉！现在菩萨们，
悲悯事迹如大海，
引导众生办法多。
至为深奥此六法，
浩瀚续部的精华，
历代众多证果者，
恰到好处地修持。
犹如金液此教诫，
今后有缘众行者
首先发心为众生，
灌顶成熟自己心。
根除世间诸贪恋，
精勤不懈地修持，
方便次第虽无量，
胜此一筹无其他。
根本教诫为四种[358]，
消除四位的迷乱，
心定证得那四身。
俱生和合大手印，
舍弃贪著方便道，
现在尚未得果报，

二种支分[359]便结生。
为了利他身语意，
回向发那清净愿，
此生必定得功德。
愿此净善于有情，
清净迷乱的污垢，
修持六法此教诫，
别的传人不了知。
心想利济后来人，
禅师让炯多吉写，
吉祥威光照赡洲！”

年梅塔波宝师说：“由于受用贪欲、憎恨和愚痴三者，从而误入三恶趣。其对治是，体验那若巴大师的六法，转贪欲为安乐，转憎恨为光明，转愚痴为无分别意。若耽著后三者，据说要在三界受生，故不得贪著，凭依屡屡修习，将证得三身之果报。因此，应以安乐证得报身，以光明证得幻化身，以无分别意证得法身。”

噶玛拔希宝师说：“若贪著乐明无分别意的滋味，则非究竟的果报。因此，在未通达俱生心之前，讲说和修习无上大瑜伽父续、母续者们有堕入中有世间的顾虑。故勿贪著乐空无别、明空无别、了空无别、现空无别、闻空无别等五无别，不把因位、道位二者认作果报，通达万物——世间出世间诸法为俱生智，串习力圆满，即是金刚持。

《六法详论》说：“如是，一一修习六法，修道的功德圆满；若具备次第修习的缘分，循序渐进地修习，或者无次序地越

级修习所希求的任何一种法，均可以。而不具备一一完整地修习之缘分，随意修习任何两种或三种法，也将自然成功。这犹如打开国王之府库，设立施舍室一样，满足了各种期望。若欲以具备真实甚深信心所摄为道，清净影像的正中三脉道、四脉轮和“ཨ”、“ཧཾ”等咒字清晰，修习修练所依的风息和幻轮，生起体会后，回忆并产生‘将彼视为真正的幻术，此即梦境’的感觉，把乐空无别的真情确定为光明，从而通达中有智慧。短暂修习，引发心至密严刹土的所缘加行，回向净善，座间修习所修关键之道。如是，一座之内可修习全部六种成就法。此系以猛厉火为基础的修法。应知以幻身为基础进行修习，其情也是如此。”

六法包含全部基、道、果。它分为四根本和二支分。作为引导所化的方法，前辈尊者的教诲和形象在门生的心中相传不断。

下面介绍护持后得位的感受。具德那若巴大师说：

“梦境时候的情景，
梦见男人和妇人，
分别视为男女鬼。
梦见欢喜傲气大，
梦见丑恶心不悦。
根本不知鬼是心，
妄念鬼怪无穷尽。
一般听受内外法，
理解之后断二边。
解除是非疑团时，
不畏迷误有定准。
没有错处中观道，

此道何有生与灭？”[360]

如是，关于那若巴大师六成就法的教诫，经崇敬噶举派的乌斯仲巴等人勉励，心想连我这样的一些愚笨人也要利济，一切智让炯多吉的讲义中稍许不明白之处，凭依部分领纳法主通哇顿丹的甘露语，为显扬和便于理解噶举派前辈大德们的教法，编著了此补遗，使班觉顿珠我等众有情觅得并跨入金刚乘妙道。愿从令人灭亡的所有烦恼束缚中解脱出来，成为迅速获得金刚持果报的种子。

此书是一切教诫之王，四续部之根本，明白阐述了母续的精华，生起次第俱生母，圆满次第风心无二，叫做《具德那若巴之六法·修持明炬》。写于令人欢愉惬意、噶举派上师、本尊和空行加持和寓居之圣地。

简明六法草稿

竹巴·白玛噶波　著

顶礼神圣具德的上师。

掌握金刚身的心风缘起之枢纽，不由自主地证得俱生智。此处讲解特殊方便道[361]，分作两点：证果者们传承的历史和传承所出教诫。其中，证果者们传承的历史，如传承的祈祷文所述。传承所出教诫分两点：依据本续相属的方便道和依据加持相属的耳传。这里介绍依据加持相属的耳传，分为前行和正行两点。其中，前行仪轨，由别的前行文可知；正行是猛厉火、幻身、梦境、光明、中有、往生等六法。

一、猛厉火成就法

猛厉火成就法分三点：前行、正行和发挥效益。

前行分为：（1）外边身体空明，（2）里边脉道的空明，（3）护轮，（4）修练脉道，（5）住于脉道赐加持。

1、前行

（1）外边身体空明。修习上师瑜伽等法，观想并守持心如下：自己是金刚瑜伽母（密宗一本尊名），身色红如光芒四射的红宝石，一面两臂三眼，右手执持闪光的弯刀，挥向天空，斩断

虚妄分别引发的所有忧苦，左手执盛血的颅器，置于胸间，以无漏安乐的滋味令人满足，以脱水干燥的人头为头饰，以五十个鲜血淋淋的人头作环形项链，以淹泡骨灰的五种法印（手势）为饰，手肘挟持象征阳体本尊胜乐金刚的天杖[362]，裸体，年华正茂，二八一十六，右脚蜷曲，左脚伸直，踩在尸体的胸间，周围是熊熊的智慧火。身体外表是本尊的行相、体内有空荡院落之名，透明莹洁，无遮蔽，连手指管道都是空明的。周身如红绸搭设的帐幕，或似吹了气的薄膜，最初大如自己的身量。继而，大如房子，山岳，最后充盈天空。又逐渐缩小，小如芥子粒，或芝麻粒。以其极清晰的身相、增相为所缘。

（2）里边脉道的空明。再次心中明白显现自己是瑜伽母，在相当于自己身量时，身体明亮清澈，正中中脉笔直，红如紫梗液，明如油灯，端直如芭蕉树心，空如纸卷。具备以上四种性相，长约中等箭杆。观想它大如细线、手杖、柱子、房子、山岳，乃至身体充盈整个虚空，脉道遍满身体手指的表层以内各部分；观想身体缩小至芥子粒大小时，中脉细约发稍的百分之一。（佛）说："不明之时承认有空间，不能守持时承认有空间，不能安住之时承认有空间。"

（3）观想护轮[363]，应具备身体要点、风息要点、所缘要点等三要点。

身体要点是毗卢七法。

风息要点是三次呼出浊气，压抑上体气息，短暂上引下体气息，守持二者刚刚会合。

所缘要点。气息外行时，七次观想所有汗毛孔放出无量五彩光，五彩光的自性充满整个宇宙；吸气时，彩光从所有汗毛孔进入，充满整个身体。继之，七次观想五彩光化作形形色色的

“ཧཱུྃ”字，气息外行时，“ཧཱུྃ”字充盈宇宙；风息入体时，“ཧཱུྃ”字充满躯体。接着，七次观想众“ཧཱུྃ”字分别化作一面两臂忿怒明王，忿怒明王右手持金刚，向天挥舞，左手放置胸间结期克印，忿怒威猛，身色五彩，小如芥子粒，观想它随着消气充盈宇宙，随着吸气入体加以守持时，它充盈体内。以上观想共二十一次。其后，观想身体的所有汗毛孔中忿怒明王面朝外，布满全身，如披甲一般。

（4）修练脉道。观想中脉左右排列精脉、血脉，二脉从脑膜上方插入鼻孔，下端扎入私处的顶端。孔隙的左侧[364]内储存着咒字“ཨ་ཨཱ། ཨི་ཨཱི། ཨུ་ཨཱུ། རྀ་རཱྀ། ལྀ་ལཱྀ། ཨེ་ཨཻ། ཨོ་ཨཽ། ཨཾ་ཨཿ”[365]，右侧内储存着“ཀ་ཁ་ག་གྷ་ང། ཙ་ཚ་ཛ་ཛྷ་ཉ། ཊ་ཋ་ཌ་ཌྷ་ཎ། ཏ་ཐ་ད་དྷ་ན། པ་ཕ་བ་བྷ་མ། ཡ་ར་ལ་ཝ་ཤ་ཥ་ས་ཧ་ཀྵ”[366]。诸字如莲花璎珞，相互重叠，细而又细，色红。呼气时，诸字一一到达远处；吸气时，从私处顶端进入体内，如旋火轮[367]，守持心于此，观想气息会合。这犹如在引水之前清除水渠一样，极端重要。

（5）住于脉道赐加持。观想体内正中的中脉，粗细如中等麦秸，在心间的脉管内安住根本师，根本师的头上叠罗汉似地安住传承六法的诸上师，犹如珍珠璎珞一般排列，十分微小。祈祷说：“请赐予六法；或请赐予加持，使出现猛厉火的感觉；或请赐予加持，使出现幻变的感觉；或请赐予加持，使出现光明的感觉；或请赐予加持，使出现三身的感觉；或请赐予加持，使往生上升；或赐予加持，使我获得殊胜成就。”观想诸传承上师融入根本师，根本师熔化为无漏安乐的本体，充满周身。

2、正行

正行分为三点：熟磨猛厉火、经验猛厉火、殊胜猛厉火。

（1）羯磨猛厉火分作三点：居住——身体要点、静猛——风息要点、观修——所缘要点。

第一、居住——身体要点。经书说：

“身结金刚跏趺姿，
脊吕穿成珠宝链，
双肩后张挺胸膛，
下颌俯曲喉结藏，
舌头微微抵上腭，
手结定印贴脐下，
眼和神识无变化，
心风归一猛调伏，
金刚跏趺正等觉。
或者身体端直坐，
双脚交叉如格子。”

以上说的内容是：右脚在上，结跏趺坐；手在脐下结定印，肘贴上体；脊吕似叠铜钱一般正直，挺胸；下颌压喉结；舌抵上腭；眼觑鼻尖或前方天空。或者，其他方面如前文所述，身体端坐双脚交叉似格子；禅带拐弯，其长度是头可转动，将它拴在靴带上，约束身体；尾椎骨触及坐褥。坐褥宽一肘，高四指，有内絮。

第二、静猛——风息要点。柔和的气息和刚猛的气息二者之中，柔和的气息分为前行九节吐气和正行具备四加行。

前行九节吐气是，由右鼻孔入息，流入精脉；由左鼻孔入息，流入血脉。由两鼻孔径直呼出，柔和得人不觉察，做三次；

刚猛呼出，做三次；随意呼出，做三次，共为九节。

“铁钩似地扭曲，
瓶子似地充盈，
空心结般束缚，
似箭向上发射。”

或者：

“吸入满息和消除，
加上射出共四种，
倘若不知四加行，
功德化作过患险。”

以上所说内容是，风息从体外十六指处无声地进入两鼻孔内，叫做吸入；压抑所纳之气，稍稍上引下体气息，二者会合，守持之，叫做满息；快要不能守持时，少量纳气，闭气于血脉、闭气于精脉和二脉平衡闭气，叫做消除；继而，快要不能憋气时，由鼻孔首尾微弱呼出，中间猛烈呼出，叫做似箭射出。

其次，刚猛风息。不回气是呼出的要点；气息进入本位是纳入的要点；风息自在圆满是满息的要点；气息被鼓入脉道是消除的要点；内外风息混合是呼出的要点。

第三、观修——所缘的要点，分三点：外猛厉火、内猛厉火和秘密猛厉火。

①外猛厉火。如谓：

"刹那观想本尊神，
其身宛若幻术般。"

如前文所述，心中明白显现瑜伽母空明之身，其高略等自己的身量。

②内猛厉火。如谓：

"观想体内四脉轮，
如伞如车而存在。"

观想空明的身体之正中中脉表自性，故空；色表安乐，故红；功用为清除盖障，故明；性相表中柱，故直，即具备四性相。它从囟门穿过两鼻孔断面，扎入脐下四指处。其左右侧是精脉和血脉，如木偶羊子的肠子一般，从脑膜的上方朝前拐弯，插入鼻孔，其下端扎入中脉，因此状若"ཚ"[368]字的下半截一样。三脉会合处在头顶的脉瓣为三十二，朝下；在喉间，脉瓣为十六，朝上；在心间，脉瓣为八，朝下；在脐间，脉瓣为六十四，朝上，如伞之骨架，或如车轮与辐条[369]。

③秘密猛厉火。所谓"形如垂笔的短音'ཨ'字猛厉火是对境之要点"，即观想在脐下四指处中脉内精脉、血脉会合的顶端，形如垂笔的短音"ཨ"字具备"ནད"[370]（意为菩提）的行相，高半指，色红黄，热触，如风吹毛梢一样迅速晃动，发出"澎澎"之声。顶间中脉内白色的"ཧཾ"字快要滴降甘露。吸气进入精脉、血脉，二脉如吹入气息一样充盈。气息进入中脉内，击中形如垂笔的短音"ཨ"字，短音"ཨ"字变为红彤彤的，就

在满息和消气之时，专心守持。呼气时，观想气息从中脉排出如青烟直冒。实际上是从鼻孔排出的。对此获得心一境性[371]后，第二次修练同样的气息时，观想从形如垂笔的短音"啊"字燃起半指高，火舌十分尖锐的火，它具备四种性相，状如镖枪。每次呼吸，猛厉火燃烧增高半指，八指高时便燃到脐间。呼吸十次，火充盈脐间脉瓣。再呼吸十次，火向下窜，直至脚趾尖皆充盈火。继之，呼吸十次，火上窜，心间以下火满盈。再呼吸十次，喉间以下火充盈。再十次，充满脚趾尖以上的全身。一座呼吸一百零八次。最初每日修习六座，以后修习四座，等等，应观待呼吸长短来修持。除了进食和养身睡眠，不间断地观修。因为针对身、心、风三者之业，故叫羯磨猛厉火。

（2）经验猛厉火，共通和特殊的经验。

①共通的经验。诗云：

"风息业已守持住，
首先出现灵热感，
第二出现安乐感，
第三生起无分别。
继而妄念自然灭，
出现烟子和阳焰、
萤光黎明的景象、
无云晴空的景象。"

以上说的是：精勤地阻止风息向外转移，令其住于原地，叫做守持；因此气息流动次数减少，叫做守持流动；又，手指之量缩短，叫做守持长短；向外流动的势头衰落，叫做守持势头；继

之，了知颜色，叫做守持颜色。接着，各个大种的功用隐没，叫做守持威势。如是，守持风息，猛厉火浪潮稳定。接着，置风心于本原，遂生暖，暖打开脉道，风息带领明点而行，叫做脉道穿透和明点穿透。出现净治六道依止处，是第一胜会，叫做苦位或暖位。其后，脉道脆弱，风息和大种使之恢复，菩提心增长、成熟，随即得到无量有漏安乐，是为第二胜会，叫做安乐位。继之，心贪著体内的安乐，对外边的实有法喜爱减退，此因熄灭恒常的分别心，心到达本原，出现无所分别寂止三摩地，熟悉它，是第三胜会，叫做无分别位。如斯之寂止，并非具备平等受的性相，烟、阳焰、萤光、灯，或黎明、无云晴空之内心感受无量，特别明亮。瑜伽师在三次胜会的任何分位皆不摒弃所出现的征相，不成就无有，随意地护持羯磨猛厉火，从而风息堪能，外边的病老等任何外缘不能加害，并出现有漏的五通等无量功德。

②特殊经验。如云：

“由此外缘于中脉，
诸种风息导入内。”

在所谓“特别五征相、八胜德”之时，勤勉地鼓气入中脉，叫做命力导气入中脉，又叫以瑜伽之力导入中脉。内外风息融合为一，持命风和下行风浑然一体，从身体中心私处脉轮进入中脉，且仅仅从四脉轮之中心来往于脉间，猛厉火变为智慧火力，菩提心聚集于诸脉，脉结松开，由此之故，出现五种征相，叫做燃、月、日、罗睺、电，自己置身于黄光、白光、红光、蓝光、淡红光五种彩光之中，获得八胜德的证悟。八胜德是：土德，具无欲子（遍入天异名）之力；水德，柔软，火不能毁；火德，可

生灭万物，不沉水；风德，神行，身轻如木棉；空德，飞行，地、水等无质碍；月德，身如晶石莹澈，无阴影；日德，清净浊垢之身，化为虹身，他人看不见，遍行功德，封闭身之九窍，阻塞语之四门，打开二意门，体内产生大乐。因此，随时随地连续生起超越定[372]。

（3）殊胜猛厉火。如谓：

“原品固有俱生智，
住于无漏三摩地。”

因此，左侧五蕴之气息——如来之自性，右侧五大种之气息——如来佛母的自性，次第融入中脉，从而真切地证悟无漏大乐，它是具备一切种相殊胜的空性无别的原始心之本体俱生智。在脐间、心间、喉间、顶间诸处等流果[373]、异熟果[374]、士夫功用[375]、离系果[376]之四性使菩提心上行，中脉上端僵硬，成就无见顶相[377]。

3、发挥功效

发挥功效分为两点：发挥灵热的功效、发挥安乐的功效。

第一、发挥灵热的功效，分三点：身体要点、气息要点和所缘要点。

（1）身体要点：端直坐，脚交叉，在肠的二穴（译者注：原文如此。疑指胯下部位。），远处手交叉，近处随意搂抱，搓压胃的左右部位，各三次。继之，尽量按摩。最后，像烈马抖擞般地猛烈窸窸窣窣地抖擞，同时轻轻拍击一次。同样的动作反复做三次，最后重拍大关节各一次。

（2）气息要点：压抑上体的气息，束缚下体的气息，修练

瓶气。

（3）所缘要点。观想自己是瑜伽母，心中明白显现空明体内三脉、四脉轮和形如垂笔的短音“ཨ”字。观想下方手掌和脚掌各有一太阳，手掌脚掌相贴。三岔口（指脐下三脉会合处）有一太阳。摩擦手、脚之太阳，火燃烧，照射脐下的太阳。脐下太阳燃起火，照射形如垂笔的短音“ཨ”字，“ཨ”字燃起火，全身充盈火。呼气时，整个宇宙作为火的自性燃烧起来。一座重拍身体二十一次。若修练七天，勿庸置疑棉布衣服能御寒。

第二、发挥安乐的效益，分作三点：前行意生明妃、正行炽降、结行承认身之幻轮。

（1）前行意生明妃。观想前方想像中的明妃，她是人世间合格的女子，令人爱慕。

（2）正行炽降。身体要点是火炉六纲；风息要点是具备四加行；所缘要点是，心中明白显现自己是胜乐金刚，身体透明、空明，如蓝绸搭设的帐篷，内中三脉、四脉轮、形如垂笔的短音“ཨ”字，以及“ཧཾ”字等，如上文所述。风息吹动形如垂笔的短音“ཨ”字，从而燃起火，火的灵热熔化“ཧཾ”字，逐渐滴降，落在形如垂笔的短音“ཨ”字上，伴随着爆裂声，火舌下窜，更加猛燃，到达脐间，“ཧཾ”字熔化，滴降到火上，火往下窜，熔化的菩提心液滴使火势更大，火舌到达心间。此状况使火舌窜到喉间和顶间。“ཧཾ”字熔化发出嗞嗞声，菩提心液流落下来充满喉间脉轮，在愉悦安乐、各种刹那加行[378]和空的境界中入根本定。继之，菩提心液充满心间脉轮，在胜喜、异熟刹那加行[379]和极空的境界中入根本定；充满脐间脉轮，在殊喜、

非异熟刹那加行[380]和大空境界中入根本定；菩提心液最后落到私处顶端，通达俱生喜、无相刹那加行[381]、一切空和光明，守持菩提心液不滴漏。菩提心液充满脐间、心间、顶间诸脉轮，通达喜乃至俱生喜。

（3）结行。承认身之幻轮，修练根本幻轮——那若六法法类、《二十颂》、《三十颂》等。

二、幻身法

幻身成就法分作三点：修练不净幻身为幻变、修练清净幻身为幻变、修练二摄诸法[382]为幻变。

1、修练不净幻身为幻变

修练不净幻身为幻变，即所谓异熟幻身。在自己前边小棍上系一镜子或其他的什么均可，自照身影，观想有财施、荣誉、称颂、安乐加于镜中影像，其心欢喜。复又观想，其财用被夺，受他人加以恶名、讥毁和苦痛，镜中影像心生不喜。同样，在自己与镜子之间，观想如斯影像，有种种苦乐之事加于其身。然后观想自己与镜中影像无异。继之，以十六喻观诸法，皆如幻术。以此修心，视为要点，断除执实之心。

2、修练清净幻身为幻变

修练清净幻身为幻变，分两点：生起次第幻变和圆满次第幻变。

（1）修练生起次第幻变。有偈云：

“秘密灌顶诸分位，
洁净无垢明镜上，
绘画金刚勇识像，

表象同于彼影像。”

因此，设一面镜子，令其照映金刚勇识或本尊神的妙肖圣像，学者眼和心神专注镜中影像。继之，心中如实明白显现圣像。圣像栩栩如生显现于前。又观想镜中影像与自己之间无异。其后，观想自己就是镜中本尊之圣像，设想现在可触及镜中圣像，观一切所见之色均是此本尊之身。若观想清晰明白，则心中明白所观一切色均是本尊神，所有景象全是本尊的游戏神变，叫做本尊的真实性，又叫做“生起次第幻变”和“清净有法本尊与佛母”。

（2）修练圆满次第幻变。偈云：

“彼为遍知之种子，
即将真正得成就。”

此成就法是毗卢七法坐姿，心勿追念过去，不预念未来，不寄念于现在，一心不散逸，专注前方空明的天空，于是风心进入中脉，分别心寂灭，随即出现烟等五种征相，尤其是在无云的晴空中显现佛像，如水中月、镜中影一般明亮、莹洁。其后出现显现为声音的报身。

圣天说：

“佛教徒们都说道，
诸法宛若梦幻般，
与我加持相悖逆，
不见诸法如梦幻。”

3、修练二摄诸法为幻变。

有偈云：

"无有遗漏地成就，
三界情器诸世间。"

等引稳定，在类智[383]感受之上引入空色，进行观察，显现与世间出世间两类诸法无二的智慧，世俗谛在幻变三摩地出现，对此入定观修，加以清净，成为光明。

三、梦境法

梦境成就法分作四点：守持、修练、学者观修为幻变、修习梦境的真实性。

1、守持分作三点：以希求力来守持、以风息之力来守持、以所缘之力来守持。

（1）以希求之力来守持。所谓"最初守持梦境"是，使连续的忆念尾随希求。白天所有时间，设想诸法是梦，需修练，于是忆念。晚上睡时祈祷上师加持自己守持梦境。由于心中强烈生起想望守持的愿望，故必能守持。有偈云：

"一切诸法皆是梦，
安住希求一境上。"

（2）以风息之力来守持。身体右侧向下，呈狮子卧姿，以

右手拇指和无名指轻压颈部颤动之脉管，用左手手指紧捂鼻，贮藏津液于喉间。

（3）以所缘之力来守持，分作三点：主体、搀杂仪轨、防止梦境散失。

第一、主体。观想自己是佛母，心中明白显现喉间脉轮正中有语金刚的自性红色“[illegible]”[384]字。观想红色“[illegible]”字放光，使万物如镜中影像，既显现却无自性，是幻术，从而可明悉梦境。

第二、搀杂仪轨。傍晚时守持明天的那个所缘，黎明作瓶气呼吸七次，心想守持梦境，希求十一次。继而，一心倾注所缘——眉间骨头上的白色明点。若血液过盛，当观此明点为红色；若神经过敏，则改观为绿色。若尚不能守持梦境，当傍晚时作如上观想，黎明时作瓶气呼吸二十一次，希求明悉梦境二十一次，再倾注所缘——私处顶端羊粪大小的黑色明点，则能守持梦境。

第三、防止梦境散失。

醒时散失。人在梦中虽已守持梦境，但方欲净治立即醒来，遂散失其梦。其对治之法是，食用有营养的食物，做疲劳身体之事，使睡眠深沉。用此术便能消除醒时散失。

油滑散失。经常重复梦见以往的梦境，无有变化。其对治之法是，再三观想梦境，心想现在要明悉梦境，精勤地希求，并观想眉间明点和修练风息。

苦时散失。梦境频繁，根本不能以忆念来守持。对治之法是，避讳晦气和不净之物，接受三摩地灌顶。

空亡散失。根本无梦境。其对治之法是，观想私处的明点和修练风息，尤其是用会供朵玛供养勇父和空行。

2、修练

所谓修练，例如在梦中梦见火，心想梦中之火何以畏惧，遂跳往其上。如斯等等，足踏所梦之物。修习熟练后，应观各种净土。睡眠时，观想喉间脉轮正中红色明点内明白出现欲观的净土之功德，虔诚地守持心于此。亲见兜率天或极乐世界、妙喜世界等所欲之净土是修习纯熟的标准。

3、认证梦境为幻变

认证梦境为幻变。有偈云：

“认证为幻境，
其时当断除。”

故梦见火，颠倒地转变为水；梦见微小，转变为大；梦见大，转化为小；梦见强者，转变为弱者；梦见弱者，转变为强者；梦见一，转变为多；梦见多，收摄为一。修练以上诸法纯熟后，观想梦中所见一切均是如幻的本尊身，从而出现万物本来如幻的景象。

4、修习梦境的真实性

修习梦境的真实性，有偈云：

“修习真实的真情。”

故按照梦中所见来观察，梦境的习气遂清净，守持心于本尊身，入定于原品，在无所缘的境界中寂灭本尊的显现，随即出现具备一切空性相的光明。此法修习纯熟后，睡眠和醒时无差别，所有显现作为光明而出现，幻象与心交融为一。

四、光明法

光明成就法分作三点：基位光明、道位光明、果位光明。

1、基位光明（原文缺）。

2、道位光明分三点：白天道位与自性融合为一、夜间道位与自性融合为一、中有道位与自性融合为一。

（1）白天道位与自性融合为一。有偈云：

“了知空性谁安住，
三种智慧[385]必清净，
应知此即正等觉。”

以上所说即五法。谁先行？上师行。以婴儿刚从母胎出生为喻来说明。以何为中介？明增得三相来连结。实际上守持于前念已灭、后念未生之间，道位以迪洛巴之“六法”来激发光明。“六法”是不思、不想、不伺察、不禅定、不动念、维持原状。如斯观修，所出现的明空景象为子光明；在前后念之间无遮盖地出现心之本性为母光明；认证之，叫做母子光明融合，或者叫做道位与自性融合为一。

（2）夜间道位与自性融合为一。如谓：心间妙莲开，观想四个花瓣及正中的“ཨ་ནུ་ཏ་ར་ཧཱུཾ”五字。或者，如云：对于蕴、界、处、根等，两种神识[386]现在猛收摄，变为大空方睡眠，风息之力使之见梦境。故梦境法以深睡为前行，以海涛不能摇撼为喻来说明，以睡境初至，明增得三相为中介。实际上是守持心于白天妄念已灭，梦境未出现之前，其道是以静虑与睡眠融合之教诫来激发光明，即修习如下：

祈祷上师加持自己守持光明，强烈地渴望守持光明。睡时右侧向下，呈狮子睡姿，观想自身为本尊，心间四瓣妙莲开放，花心正中有一“ཧཱུྃ”字，前花瓣有一“ཨ”字，右花瓣有一“ནུ”字，后花瓣有一“ཏ”字，左花瓣有一“ར”字。在睡意朦胧时，观想一切见闻觉知融入自身，自身融入四瓣妙莲。继之，睡意渐浓，观想四瓣妙莲融入前瓣的“ཨ”字，“ཨ”字融入右瓣的“ནུ”字，“ནུ”字融入“ཏ”字，“ཏ”字融入“ར”字，“ར”字融入“ཧཱུྃ”，“ཧཱུྃ”字的元音符号“ུ”融入声母“ཧ”字，“ཧ”字融入上端的新月“ྃ”，“ྃ”融入圆圈，圆圈融化入于真空。随即不做观想，安住于光明。

如是观想后而入睡，是为随融瑜伽。

或者，心仅专注于闪耀的“ཨ་ནུ་ཏ་ར”四字中心之“ཧཱུྃ”字，是为全食[387]。

如是，未入睡时证得的境界叫明相；睡意朦胧时证得的境界为增相；入睡证得的境界叫得相。深睡时出现的光明叫做母光明。以隐没次第为所缘境，保持原品心，隐没次第出现空的景象是子光明。宛若同故友重逢，一见即认证基位光明，叫做母子光明融合。

（3）中阴道位与自性融合为一，据谓是中有。

3、果位光明

果位光明，由光明而明知。清净幻身如鱼冒出水，或如睡眠醒来。所修金刚持有所净、能净，是有学双运身，为极喜地等十二地。有偈云：

“粗分细分色功德，
周遍功德轻功德，
证得真实和坚住，
极光明和如意德，
世称共同八悉地。”

所净能净修习完毕便是无学道之妙果金刚持正等觉。有偈云：

“身自在和语自在，
神变遍行意自在，
随欲事业八功德，
是为妙果八自在。”

五、中阴法

中阴成就法分作三点：转初中阴光明法身为道用、转二中阴双运受用圆满身为道用、转三中阴幻化身为道用。

1、转光明法身为道用。有偈云：

“明相和粗分隐没，
妄念和细分隐没，
隐没后修习纯熟，
自然地出现光明。
光明之后双运身，
出现形态分两种：
有道无学共两类，

化作无学的分位，
我说证得妙果报。"

死亡为先行，以无云晴空为喻来说明，临终明、增、得三相作中介，实际上今生之分别心已灭，下世之分别心未生，守持心于其间，道和自性合一的教言名为道用。

又，眼等五根之风息隐没于内，色等景象消失，是为明相隐没。继之，地隐没于水，自身的元气丧失，水隐没于火，身体干枯，口鼻干燥。火隐没于风，体温消散。风隐没于灵魂，其时，有罪者出现解支节[388]之苦；行善者出现本尊、上师和空行前来迎接的景象。继之，外气继绝，粗分隐没。其后，在内气尚存之初，分别心隐没的次第是：外象似明月升空，内象为烟，是明相之分际；明相隐没于增相，憎恨所转化的三十三种分别心泯灭，外象是如旭日东升，内象是萤光，是增相之分际；明相隐没于得相，贪欲转化的四十种分别心泯灭，外象是漆黑似罗睺，内象胜似瓶内的油灯，是为明得；明得隐没于光明，愚痴转化的七种分别心泯灭，是为细分隐没，外象是出现曙光的景象，内象是犹如秋天无云的天空。

光明分位是死有的主体。中阴开始之初，教诫派叫做初中阴。其修持是，临终割断爱憎之牵挂，在隐没次第的基础上，放松心，不造作，隐没次第迅速散开，是为子光明。四中有所出现的光明是母光明，它看见子光明如故友相逢，叫做母子光明融合。随意安住光明境界。三种逆次景象使中有有情成就双运之身，从头顶转移而去。修练优异者成就佛地的金刚持，修练稍差者成就十地各类金刚师。

2、转双运受用圆满身为道用。有偈云：

"中有体态的亡灵，
器官齐全无质碍，
具有业的神变力。"

由于未认证光明，愚痴转化的七种分别心显现，出现明得相，是为大空。继之，贪欲转化的四十种分别心显现，出现增相，叫做空。继之，遍行风的造作活动，灵魂从尸体的九窍中任何一门道转移出来，成为中有有情。将要受生的中有有情亦即具备中有体态的意生身，各种器官齐全，除母体胎藏外，无其它任何质碍，具备业力之神通，只要一想，即能行三千世界，在中有有情中能见同类，叫做以天眼觉知。它以香气为食，感觉不到日月，既非光明，又非黑暗，故叫明暗光中有。

另，三天半之内中有有情处于昏迷状态。其后认证业已死亡，悲伤之至。此时，认证自己是中有有情。在此之前昏迷，以后幻景繁多。因此，就在此时应忆念关于中有的教诫，故叫时地。

关于转为道用，有偈云：

"自是处于中阴生，
变作幻身双运身，
获得受用圆满身。"

故认证死亡，观想自身为本尊，接着忆念随融[389]、全食，从而融为光明。继之，以逆次序三种景象为因，妙果是成佛为双运金刚持。

3、转受生幻化身为道用

转受生幻生身为道用。若不跨越二中阴，当有四种恐怖之声：由地风产生宛如山崩之音、由水风产生海涛澎湃之音、由火风产生森林燃烧之音、由风风产生万雷齐鸣之音，于是惊惶逃窜，进入之处所便是胎藏。

令人恐怖的三深渊是，坠入白、红、黑任何一种深谷，它就是胎藏，登清净白光道等五彩光路，遂入胎。

又，出现明点、小圆圈燃烧、被暴雨驱赶、狰狞可怕的忿怒明王、忿怒佛母等景象。被刽子手带走和进入铁堡[390]的景象标志转趋地狱，躲藏于斩断的枯树干和土穴，标志往生饿鬼和旁生；出现沉没于天鹅湖的景象，当受生东身胜洲；出现牛之景象，当受生西牛贺洲；出现马的景象，当受生北俱卢洲；看见华屋中父母结合，当受生于南瞻部洲；看见天神的无量宫，随即入内，是受生于天的征相。幻景繁多是找寻胎藏的征相，故叫做寻香寻觅胎藏产门之位。

关于修持，有偈云：

“断除爱憎诸感受，
忆念佛明作中介，
选择产门且附着，
满怀喜悦地转趋，
受生所欲之境地。”

将恐怖等所有景象设想为幻术，则堵塞了下劣之胎藏；忆念空，想象上师为本尊，则堵塞了下劣之产门。继之，一面思索胎藏妙好、种姓高贵、财用富裕、有信仰和修习佛法的缘分，一面

前往受生，叫做幻化身。修练功力深厚，虽未证得光明，但受生于极乐世界或妙善世界等净土，随即成为有学不还[391]。

六、往生法

往生成就法分作三点：上等者往生为法身、中等者往生为报身、平凡者受生。

1、上等者往生为法身，即在初中有时证得光明。

2、中等者往生为报身，即在中有成就双运身。

3、平凡者受生。

彼三者均算是果报，不是所修转为道用的教诫有差别。这里介绍“灵魂是上师的转趋”。有偈云：

“预先修练宝瓶气，
二十一次气息净。
猛从依止处提升，
观想脊椎的内中，
上方廿一莲花轮。
从一节至另一节，
修练种子上下行。
念诵咒字一个吽，
发音声调猛且响，
极乐世界心倾注，
一旦临终便往生。”

此法有常修和结合宿业修练两部分。其常修部分是：

为菩提而发心，观想自己是佛母，身体空明，体内正中中脉正直，如空屋之柱，下端闭合，上端如打开的天窗，头顶上安住上师金刚持，其空明之体内有智慧之中脉，同自身的中脉二者连接。观想上师心间蓝色的“ཧཱུྃ”字和自身心间灵魂之本体“ཧཱུྃ”字，二者细小如用毛绘画的一般。修练瓶气，观想上师心间“ཧཱུྃ”字的元音符号“ ུ ”延伸，垂入自己心间，缠绕灵魂本体的“ཧཱུྃ”字，向上提升。呼气时，伴随“嘿、迦”之音，“ཧཱུྃ”升降，念“嘿”时，观想“ཧཱུྃ”字冲到头顶，呼“迦”时，“ཧཱུྃ”字下降，共闭气二十一次。练习此法直至出现征相。

结合宿业来修练时，观想自身融入上师的胸间，上师逝往密严刹土，住于不可思议之境。

在古日菩提藏之顶，经阿里桑迦大僧王先潘桑波劝勉后，比丘凯巴·白玛噶波著。

拉达克特乔寺僧白玛曲杰，
捐资刻此书版的千道光芒，
照得讲修莲池开国土幸福，
祝量等虚空有情速证菩提。

说　明：

藏文版由中央民族大学土登彭措和中甸·喜饶嘉措整理，四川民族出版社出版

译 注

[1] 命力，如来金刚云："由于脐处修细音韵阿利噶利加行瑜伽，或于心处修习明点等瑜伽静虑，能速命力向外转，故名命力。"

[2] 等味，使功能自性平等。藏传佛教噶举派修法之一。

[3] 五指拳，四指并屈，伸拇指微露箕斗纹，压于食指中节，其长度相当于五指并列的宽度。

[4] 心风，轻微癔病。无端生起忧伤等情，风入于心，故名心风。

[5] 持命风，居于顶门脑腔之中，功能在于灵活智慧，明利器官，持续思维。

[6] 毗卢七法，佛教所传一套静坐姿式：两脚跏趺、手结定印、脊椎正直、颈部微俯、肩臂后张、眼觑鼻尖、舌尖抵上腭。

[7] 禅带，佛教徒静坐时套在双膝及颈上的带子。

[8] 瓶风，下体气息向上提升、上体气息向下压抑，留住脐间如瓶闭口的一种气功修习法。

[9] 下行风，存在于会阴之中。

[10] 四位，身中具备风、脉、精，故有四位，不识三者本

来体性，执著二取，六识暗昧，敛入藏识为沉睡位；此时意识发起造作为梦幻位；六识正常感知外境为醒觉位；体验从此转趣往生为等至位。

[11] 原注：年梅塔波宝师说："在基位空性现证菩提，在月莲座红、白菩提心二者混杂的明点，由其语密咒字形成金刚般的幻化轮；由其意密，现在这般人身为本尊身；该身圆满，即现证菩提。"

[12] 六界，指六种造成有情世界的基本原素：地、水、火、风、空和识。

[13] "ཨེ"，读音为"厄"；"ཝཾ"，读音为"旺"。

[14] 涅槃点，梵文中一种字符，或作"ཿ"形。

[15] "ཨ"，读音为"阿"。

[16] 此指第七识末那识。

[17] 能净，密乘生圆二次第所摄之道。喻义光明，净不净幻身，有学双运身等瑜伽行，譬如能洗净污垢的水和洗涤剂等，故名能净道。

[18] 业风，业力所感猛风。中阴时所现恐怖景象。

[19] 凝酪位，胎藏五位之第一位，或结胎第一个七日，父精母血初成，凝酪尚未形成。

[20] 上行风，人体五根本风之一。功能为发出语言，引气上行等。

[21] 血脉，黑色命脉等一切血脉所依附的主要脉道之一，男在中脉之左，女在中脉之右，是运转血液的脉道，其色赤，其本性为修行的智慧分。

[22] 遍行风，人体主要五气之一，依存于心，散布血液精

华于全身，专司举措手足，活动身躯等作用。

[23] 等住风，人体五根本风之一，随消化胆分即胃中阳气一同存在者。此风功能流布全部内脏，消化饮食。

[24] 中脉，人体中央以顶上囟门为上窍、以私处为下窍的想象脉道。

[25] 精脉，人体白色精液等水界所依附的主要脉道之一。男在中脉之右，女在中脉之左，是运转精液的脉道，其色白，其本性为修行的方便分。

[26] 四脉轮，密乘所说在体内由三主脉分出瓣状旁枝，在顶间形成三十二瓣的大乐脉轮，在喉间形成十六瓣的受用脉轮，在心间形成八瓣的法轮，在脐间形成六十四瓣的变化脉轮。

[27] 六脉轮，四脉轮之上增加私处护乐轮和末尾中央轮。

[28] “ཧཾ”，读音为“夯”。

[29] 十二大关节，人体腕关节二、肘关节二、肩关节二，为手部六大关节；踝关节二、膝关节二、髋关节二，为脚部六大关节。共为十二。

[30] “ཧོཾ”，读音为“诃木”。

[31] 应时风息，体内外一昼夜出入二万一千六百次的呼吸气息。

[32] 智慧风息，如罗睺罗强而有力，故别名罗睺风；如虚空界有容有间，故别名虚空风。方便智慧无二以为性，意金刚以为体。每昼夜流行六百七十五次。

[33] 永巴脉，人体心间八脉分入枕骨之脉名。

[34] 大转气，藏医所说一昼夜间，无病之人呼吸气息21600次的1/ 24。

[35] 太阴风息，自脐下深处精血二脉经左鼻孔外出，大种

渐增之风息。甘露智慧以为性，身金刚以为体，每昼夜流行一万零四百六十二次半。

[36] 博叉，半个月。

[37] 时辰，古印度分一昼夜为六十等分之一，名一个时辰，相当于现代的 24 分钟。

[38] 五门，眼、耳、鼻、舌、身五种根门。

[39] 五眼系唯佛具有的五眼：肉眼、天眼、慧眼、法眼和智眼。

[40] 六种神通：神境通、天眼通、天耳通、宿命通、他心通和漏尽通。

[41] 遍处，于禅定获得自在的瑜伽师，凭依定力，以四大等为所缘，使之随欲变化。所谓遍者，广大无量之义。

[42] 合时，一天划分为多少段时间本是任意的，为了与十二宫配合，划分为十二个"合时"。

[43] 见道，五道之一。往趣解脱历程之中，新见前所未见本性，登圣者地，现观诸法无我如所有性，应了知一切有法尽所有性，修七觉支以根本断除一切见所断惑，离五怖畏，证得十二个一百功德之道。

[44] 脉轮，密乘所说人体中脉分出若干瓣状旁枝形成的轮形脉道。大乐脉轮在顶间，有三十二瓣。

[45] 明点，精液。密乘所说体内风、脉、明点三者之中的明点，是大乐精髓或种子，以种种精华和糟粕形式存在于体内脉道之中。

[46] 识，了别对境的主体，分别思维各自所缘之心。总指眼识乃至意识等六识。

[47] 脐轮，人体心脉轮中北支脉名。脐轮火别译猛厉火、

灵热。密乘圆满次第根本法之一。集中坚守风、脉、明点，以使脐中针影（形如倒竖梵文字母短阿）燃起乐暖。功能猛厉燃烧一切不净蕴界，灭尽一切烦恼寻思，迅速生起俱生妙智。

[48] 杂合病，三病齐发之症，风、胆、涎三毒合病，如胃溃疡等涎分杂合病。

[49] 原注（藏文原书注，下同）：“[illegible]”，由经血获得大乐之故；“[illegible]”，指男精、空分、金刚智。“[illegible]”，读音“汪”。

[50] 原注：示现明空。

[51] 神行成就，将修炼之药涂于脚上，瞬息即可环游世界。

[52] 原注：凭依风息证得金刚持之成就。

[53] 实有法，具有功用，能生起各自取识和各自后续自果的一切色法、心法及不相应行法。

[54] 六聚，眼、耳、鼻、舌、身、意六识。

[55] 有境，能涉入自境而与之相应的事物。指一切能解脱之声音、内心、感觉器官及补特伽罗。

[56] 此指一切有情心中本来自然存在的明空了别的意识。

[57] 自证分，为“四分”之一。四分为相分、见分、自证分、证自证分。相分是见分的对象。见分是认识能力，但见分不能自知见分，如刀不能自割。故必有知见分之用，此名自证分。自证分不能自知，需有证自证分。又作自明。按噶举派的说法指直指自心之名。

[58] 研磨涎液，人体五根本涎液之一，存留于胃中，功能在磨细胃中食物，使成糜粥。

[59] 人体心间八脉分入发际之脉名。

[60] 原注：即米厥玛脉。

[61] 原注：即查素玛脉。

[62] 原注：即孜瓦玛脉。

[63] 原注：即云巴玛脉。

[64] 原注：即土通玛脉。

[65] 原注：即贡巴莫脉。

[66] 原注：即旺玛脉。

[67] 原注：即厥玛脉。

[68] 原注：即久玛脉。

[69] 原注：即玛莫脉。

[70] 原注：即村莫脉。

[71] 原注：即色津玛脉。

[72] 原注：即查玛脉。

[73] 原注：即寻玛脉。

[74] 原注：即琼嫡脉。

[75] 原注：即辛杜素坚玛脉。

[76] 原注：即琼玛脉。

[77] 原注：即居津玛脉。

[78] 原注：即觉折玛脉。

[79] 原注：即杜古玛脉。

[80] 原注：即楚玛脉。

[81] 原注：即厥玛脉。

[82] 原注：即益桑玛脉。

[83] 智慧，缘各自对境所观察事物，对其本性、特性、自相、共相、若去若取详细地辨别之最胜心所，具有除治犹豫之作用者。

[84] 脐火炽降，融化顶门百会穴中短阿，成为大乐菩提即月液，下降全身。

[85] 三法印，印证佛语的三种标帜：诸法无我、诸行无常和有漏皆苦。

[86] 所净基，生有、死有和中有。

[87] 根识，依存于有形诸根之识，如五门识。

[88] 增相，密乘修习隐没次第中，唯见天空日光映射，一片空明红霞，别无所的微细意识景象。

[89] 得相，隐没次第中唯有深夜一片漆黑，别无所见的微细意识景象。

[90] 方便，谓菩提心；智慧谓证悟无我的空性慧。

[91] 此指烦恼惑。

[92] 原注：离意，不思维；也不了别自境，不想念；远离外境，不伺察；远离所缘，不修习；远离希冀，不思念；仅住于光明，即心自然而住。是为底洛巴六法。

[93] 界，指识、根、尘。

[94] 处，内能取根，外所取境，均为心及心所诸识未生者新生，已生者增长之处或生长之门。

[95] 习气，内心对种种善、不善，处中之外境，长期惯习之气隐存沾染于心识之上者。

[96] 遍计，起世俗分别心。遍计无明，由于杂染宗派异说染污之见，使人愚昧不能如实了知事物的本质。

[97] 道次，依次序学习佛法，以修自心。

[98] 三昧耶，密宗戒律。三昧耶者，即是欲得果者不应违越之事，随顺本尊所喜身语意行，进趣善法，遮不善为相。

[99] 资粮道，通往涅槃之本，集积顺解脱分善业所摄广

大资粮；由闻及思通达无我总名总义；修四念住、四正断及四神足，以厌患断除引轮回苦粗分应断；证得天眼、神通及法续定所有功德之道。

[100] 水灌顶，瓶灌顶的支分，为能净除弟子无垢故，名水灌顶。

[101] 秘密灌顶，三上毕竟灌顶之一，在上师双身世俗菩提心坛场中，为弟子语门灌顶，使语门诸垢清净，有权修习风脉瑜伽及念诵咒语，于身心中留植证得果位语金刚圆满报身缘分的一种无上密乘灌顶。

[102] 四位无心，心识暂时休止的四种状态：灭尽定无心、无想定无心、极睡眠无心和极闷绝无心。

[103] 四种灌顶：宝瓶灌顶、秘密灌顶、句义灌顶和智慧灌顶。

[104] 世间十自在：命自在、心自在、资具自在、业自在、受生自在、愿自在、神力自在、智自在、解自在、法自法。

[105] 加行道，径趋解脱历程之证得顺抉择分善根者，行谛现观，以修所生慧观境无自性，修五根、五力制服断除一切遍计所执应断，能证等持、总持、神通功德之道。

[106] 智慧灌顶，三上毕竟灌顶之一。在手印女坛场中，为弟子意门灌顶，使意门诸垢清净，有权修习圆满次第之道，于身心中留植证得果位意金刚法身缘分的一种无上密乘灌顶。

[107] 生起次第：为求净治四生习气，解脱凡庸见、闻、觉知之缚，现见本尊、真言、智慧本性而修习之瑜伽。

[108] 四生：胎生、卵生、化生、湿生。人畜是胎生，鸟蛇从卵生，天神是化生，昆虫皆是湿生。

[109] 内外别时轮。外时轮指须弥山、四大洲和八中洲等

器世间；内时轮指五欲界、六欲天、十六色界、四无色外边等三十一有情世间；别时轮指生起次第的能依、所依坛场和圆满次第的风、脉、明点等地道。

[110] 身大瑜伽，密宗瑜伽部四印瑜伽之一。消除阿赖耶识客尘迷乱，现见自性大圆镜智。

[111] “ཨཱ”，读为长音“阿”；“ལི”，读为“里”；“ཀཱ”，读为长音“迦”。

[112] “རྀ”，读为“纥里”；“ཧོང”，读为“嗡”。

[113] 住持风息，密宗一种修气方法。修时似乎呼吸已断，类似道家胎息法。

[114] 四印，密乘瑜伽部所说业印、三昧耶印、法印和大印。

[115] 语寂，圆满次第三寂之一。修三明点之心风于鼻、心及私处等三尖端，使风内渗以生起四空。

[116] 心寂，远离生死涅槃根本，寻思心风，体性现为空乐无别时所修圆满次第瑜伽。又，心寂，三寂之一，凭依内外二边，使风渗入心间以生起殊胜四空。

[117] 幻身，无上密乘圆满次第所说虽无行相而有种种现分，虽有现分而无自性，故名幻身。光明，由修圆满次第之力，所起虚空形色，如圆光等，是幻身的一种。

[118] 梦幻，幻身的一种。习气所生微细身心所成，随处通行无有阻碍。

[119] 双运，密乘五次第之一。智慧空性与方便大悲，或智慧光明空性与方便俱生大乐双运，或指外境完美与内心永恒大乐双运。

[120] 有学，尚须修学道位。

[121] 无学，即住无学者，各自证得究意的补特伽罗。

[122] 往生，即往生夺舍，使死者灵魂往生净土或进入其它尸体以借尸还魂。那若六法之一。

[123] 中有，即中有幻化。意生中有之身，诸根圆满遍行无阻。中有，别译中阴身，中阴有情。佛教认为已死尚未投生的中间阶段，仍有过渡的中有身，类似一般所说的灵魂。

[124] 热琼巴，全名是日琼·多吉札巴（1083—1161年），生于后藏贡塘地方，十一岁时起即从噶举派米拉日巴学法，后两次赴印度，从底普巴和玛吉珠杰学完无身空行母法，复返藏传给米拉日巴。离师云游藏区南北各地，居住涅、洛若最久。曾广收门徒，传授教法，并讲述道情多种及米拉日巴生平事迹。

[125] 和合往生，法界与心识融为一体，即于法性光明中任运往生。

[126] 旧密大圆满超越修习之三要点：整饬身体要点，不超离三身之三种坐姿；引导法界要点，不动摇三身之看法；现象外境要点法界本智不分不离，缓息安住。

[127] 狮子卧姿，右胁着席，左腿重叠放在右腿上面的姿态。

[128] 原注：指直腰和弯颈。

[129] 原注：指肛门。

[130] 原注：指肩。

[131] 原注：指手。

[132] 原注：指脚。

[133] 随火气，又称平住风，随消化胆分即胃中阳气一同

存在。此风功能流布全身内脏，消化饮食。

[134] 等引，修定时一心专注人法无我空性所引生的禅定。

[135] 即大小乘见、修、果三位：基位，指抉择正见；道位，指修习行持；果位，指现证菩提。

[136] 所净，现无为有的二取客尘粗分细分皆净治，譬如覆蔽末尼宝之污秽泥垢。

[137] 四身，佛所具备的自性身、智慧法身、受用报身和变化身。

[138] 四智，如来五智中除去法性界智所余四智。

[139] 三毒，即贪、嗔、痴烦恼三毒。

[140] 平等性智，通达一切生死涅槃之法，体无善恶性实平等之智。

[141] 妙观察智，为转凡夫之第六识而得至于佛果、观察诸法而说法之智。

[142] 六尘，色、声、香、味、触、法。

[143] 明增得相，即明相、增相、得相三者之简称。明相，隐没次第中，首先现似秋夜晴空，月光满天，唯见白茫茫一片空明别无所有的微细意识景象；增相，隐没次第中，唯见天空日光映射，一片空明红霞，别无所有的微细意识景象；得相，隐没次第中，唯有深夜一片漆黑别无所见的微细意识景象。

[144] 明增胜解，菩萨四胜解行之一。生起通达名言所说事物不唯幻之慧。

[145] 所断，不应该做的六根本烦恼和随烦恼等。

[146] 四缘：因缘、等无间缘、所缘缘和增上缘。

[147] 明得胜解，菩萨四胜解之一。生起通达于内外法所

立名言如幻之慧。

[148] 业印，藏传佛教高僧修密宗达到一定程度时男女双修时女方之称谓。

[149] 行蕴，使心造作活动的作用。

[150] 遍动脉，中脉别名。从此生起一切精液、脉道和风息之乐。

[151] 智风，与其它风息一起流动的一种风息，方便智慧以为性，意金刚以为体，如罗睺罗强而有力，故别名罗睺风；如虚空界有容有间，故别名虚空风。

[152] 小转气，藏医所说一昼夜呼吸气息 21600 次的 1/96。

[153] 伺，伺察。依于心识及智慧精细分析事物各种差异的心所。

[154] "ཧ"，读为"哈"。

[155] 想，自力辨察各种对境不共形相之心所。

[156] 智印，深明无二智。

[157] 四喜，喜、胜喜、殊喜和俱生喜。

[158] 遍计所执，自取分别心所增益的假有。于一切事物遍起计度之意识，虚妄执著人、法，增益为我、我所及名言等。

[159] 依他起，依他缘生起的实有事物，是遍计所执假设施处阿赖耶识，性属三界倒分别识，体为实有，于妄情中从因缘生。

[160] 圆成实，胜义中所有的真实法性。假有应破遍计所空的无为法，远离二取清净无分别智所缘而外别无所有，是圆成实。

[161] 后得位，修行者出定以后的时间。

[162] 无遮，认识自境之心，或称述自境之声，仅直接破除自境之应破分，以进行认识。如云："人无我"，在破除我之处，不引出其他事物。

[163] 原注：四点虽有诸要点，正见却缺乏法性之底，因为没有方便——上师的教诫。

[164] 念知，修行的正念和正知。

[165] 原注：认定分别心。

[166] 原注：迅速舍弃。

[167] 原注：无论生起何者，均属法性。

[168] 原注：认定静虑，明点转移的乐空是认定智慧。

[169] 原注：乐空无别。

[170] "大"，或译觉。"大"指其包罗了无始以来一切变异。"觉"指其由浑沌之体，转而有知，外生起物质世界，内生起有情心识，由不知转而为有知时是总知觉，故名为大。

[171] 罗睺，藏历九曜之一，只能推算出其位置，但观测不到其形象，远地点在角宿，二百三十个朔望月巡天一周。

[172] 蛇冠，神话所传龙王头上天生的蛇头状肉瘤。

[173] 了空，心与空性。宁玛派大圆满见之本性清净。

[174] 四无量，指佛菩萨为普渡无量众生而具有的四种功德：（1）慈无量，对众生发慈悲心；（2）悲无量，想如何为众生消除苦难；（3）喜无量，见众生离苦得乐，感到喜悦；（4）舍无量，对众生无憎无爱平等对待。

[175] 四相和合，风、胆、涎液和心和合，或地、水、火、风四大种和合。身体内部所有四大种微细成分性质各异，互相依存。

[176] 会供轮，佛教行者，观想凭借神力加持五欲及饮食

成为无漏智慧甘露以供师、佛三宝及自身蕴、处、支分三座坛场，积集殊胜资粮的仪轨。

[177] 宝瓶灌顶，内外续部共同传授的成熟灌顶。在彩粉和绘画的坛城之中，加持水和冠冕等事物于弟子身上，使身门诸垢清净，有权修习生起次第之道，于身心中留植证得果位身金刚缘分的一种无上密乘灌顶。

[178] 五肉，密乘内供用甘露品五种肉类：象肉、人肉、马肉、狗肉和黄牛肉或孔雀肉。

[179] 五甘露，密乘内供用品：大便、小便、人血、人肉和精液。

[180] 第四灌顶，又名句义灌顶。三上毕竟灌顶之一。在胜义菩提心坛场之中，为弟子身、语、意三门灌顶，以使三门诸垢及其习气完全清净，有权修习自性大圆圣道，于身心中留植证得果位智金刚自性身缘分的一种无上密乘灌顶。

[181] 重堕罪，随似密乘律仪根本，故是支分。虽非舍戒之他胜罪，但能障碍迅速获得成就，罪孽重故，名为粗堕。

[182] 恶作，五篇罪之一。五篇罪：他胜，违犯别解脱律仪和菩萨律仪根本戒所构成的重罪；僧残，指比丘犯罪，濒临于死，因此，须向僧众忏悔；堕落，指堕狱之人；向彼悔，向其他比丘作忏悔，便得除灭之罪；恶作，指所作之恶。

[183] 原注：色、声等六尘之所有显现泯灭，所出现的均是乐滋滋的感受，是为身之九门。

[184] 原注：阻止四大种的风息流动，风心二者在中脉至为缘起，是为语之四门。

[185] 原注：鼻孔的风息流入心脏。

[186] 原注：心脏为无明门、中脉为智慧门。打开心间和

眉间的脉道，诸脉会合于彼处，是为二意门。

[187] 四业：息业、增业、怀业、诛业。

[188] 八种成就：解脱、善解脱、究竟解脱、成乐、乐态、极乐、乐、圣乐。

[189] 手印母，瑜伽咒师所依止的明妃。

[190] 疑为明妃禁行。密法三种禁行之一。授明妃禁行者，谓第四灌顶后，将明妃手置弟子手，以左手执彼一手，以右手执金刚杵置弟子顶，教云："诸佛为此证，我将伊授法。"谓以诸佛为证。"非他法成佛，此能净三趣，是故汝与伊终不应舍离。此是一切佛。无上明妃禁行，若愚者违越，不得上悉地。"授与明妃禁行。又，三禁行，密法之一，即明妃禁行、金刚禁行和行禁行。

[191] 义共相，概念共相之一种。仅存在于思维过程中之增益部分，即心中现起的外境形象，如思维中所现抽象之瓶。

[192] 胜解行，未证空性，但依信解，气循名循义，修学佛法。

[193] 原注：息灭各种疾病。

[194] 原注：增益福寿财富。

[195] 怀业，怀柔调伏天人鬼之业。

[196] 原注：指使人神志痴呆。

[197] 原注：驱逐夜晚等。

[198] 原注：从地方上将加害者驱往恶趣。

[199] 原注：指不病不老。

[200] 原注：指分身。

[201] 原注：指从房顶逝往天空。

[202] 原注：即持明成就。

[203] 初禅，觉、观一切受用欲界妙欲为过患，静虑为妙乐，以证得上界功德、得有所治已坏之喜及轻安乐者。即具备能断爱恋欲界之贪及嗔寻思，与苦、忧等对治支中之寻与伺，功德支中之喜与安乐、安住支中之心一境性定等五支功德之禅定。

[204] 次禅，观初禅寻、伺二支为过患，修习对治，从殊胜定中生起喜乐者，即具备能断初禅贪、寻、伺、掉等之对治支中所有心及心所，无有恼乱，出离下地，于自地起清净之信，功德支之喜与乐及安住支之心一境性等四支功德之禅定。

[205] 三禅，观次禅喜支为过患，而具有轻安之乐者，即具备能断次禅喜等对治支中所有行舍、不妄修习之正念及念念而住之正知，功德支中之轻安乐，安住支中之心一境性定等五支功德之禅定。

[206] 编者注：原文缺一功德。

[207] 静，一切招引不得寂静行苦诸蕴皆已息灭。

[208] 富楼那，释迦牟尼十大弟子之一，说法第一。

[209] 十波罗蜜多，超脱三界苦海，次第证得十地果位之道：布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧、方便、愿、力、智。

[210] 无散空，诸法自体于胜义中无所取舍之性。

[211] 原注：当上端大乐菩提仿佛降滴时，从发髻至私处次第应用猛厉火秘诀于六脉轮；当下端仿佛坚实时，从私处至发髻次第应用猛厉火秘诀于六脉轮。

[212] 现空，现分和空分，谓方便与智慧。了空，心和空性，明空，体性和智慧。俱生智，生来自然存在的明空了别意识。

[213] 业，别译业力、宿业、宿命、缘分、气数。使与自

己相应之心发动，造作于境（身、语、意）之思心所或种子习气。

[214] 原注：目的是守持下行风，生起灵热。

[215] 原注：守持持命风，引导风息流入肯紫。

[216] 原注：守持等住风，打开脉道，生起安乐。

[217] 原注：目的是守持遍行风，使风疾轻微。

译者注：风疾，体内气息错乱引起的血管和神经系统所属诸病、神经官能症等六十三种。

[218] 原注：目的是守持上行风，生起无分别意。

[219] 原注：目的是心识明宙，守持所缘。

[220] 原注：目的是迅速生暖。

[221] 羞明，视物时感觉光线刺眼，不能睁视。此分白分及涎液引起干燥羞明和由血分及胆热引起的湿润羞明两症。

[222] 穴窍，体内犹如楼房的天窗、壁孔一样，不与脏腑相连的空窍。

[223] 法胤，即香拔拉的妙吉祥称法王。传时轮金刚灌顶时，把日车仙人等许多不同的梵净仙人合为一个金法种兄弟同时传授，因而得到这个称号。

[224] 水月，佛家用以譬喻一切事物都无实行，后以广泛指一切虚幻景象。

[225] 原注：在这些时候，外部的山岳等种子以上诸法虽成就为色，但无论怎样观察，也应观想为内空。

[226] 梵天世间，初静虑以下一切世界。

[227] 原注：脐间是幻化身的依止处。凭依幻化脐轮生起乐暖。

[228] 原注：心间为法身依止处，凭依法轮守持光明。

[229] “ས”，读音为“娑”；“མ”，读音为“玛”；“ཡ”，读音为“雅”。

[230] 六味，甘、酸、咸、辛、苦、涩。

[231] 须臾，古印度计算时间长短的一种单位名。

[232] 原注：凭依受用脉轮净治梦境。受用脉轮是报身依止处。

[233] 原注：自性身之依止处。凭依大乐脉轮，生起无漏身。

[234] 原注：修习一座，应观想旁柱脉道色白、正直、明而空。

[235] 原注：观想颜色和四性相。

[236] “ཨཱིཿ”，读为长音“倚”。

[237] “ཧཱུྃ”，读为长音“烘”。

[238] “ཨཾ”，读音为“昂”。

[239] “ཧཱུྃ”，读为长音“烘”。

[240] 原注：观想全部病魔罪障从下体的孔穴离去。

[241] 原注：观想世界全部光华和能量如长香的烟子进入体内。

[242] 原注：观想青烟散失于心间脉轮处，身体、容光、体力全部增长。此是向内吸收。

[243] 原注：宛若地风，属黄大种。

[244] 原注：上体气息如香的烟子。

[245] 原注：下体的气息如地风一样消向肛门。

[246] 原注：年梅塔波宝师说：“风息的要点有四加行，其实修是，由鼻孔吸气，观想气息经（血脉、精脉）二脉而下，

是为闭气。观想导气入中脉，是为消气。观想在三脉会合处内中有聚合风心的白芥子大小的白色明点，从囟门整个儿地射出，风息也变成直冒的青烟离去。继之，压抑上体风息，上引下体风息。两种风息会合后，压缩于腹部脊椎。其后观想脐间形如垂直的短音“ཨ”字，它宛若印度梵文的垂符，以火为体相，有针大小。尽量压抑风息。

[247] 原注：消气有四种：向上消、向内消、向外消和向下消。首先，鼻梁属北，两鼻孔属水，两鼻孔外边被认为属火，鼻孔两上方属风，两下方属风、地，正中属虚空智。其色是，地、水、火、风、空被认为分别是黄、白、红、黑、青。关于气息流至体外的距离，从鼻尖算起，地风外流十二指，水风外流十三指，火风外流十四指，风风外流十五指，空风外流十六指。其原因是大种的轻重之别，遂有远近之分。此在《时轮经》有载。《密集》的部分教诫认为，（体内）有四脉轮（虚风智风造诸业）和四种业风，从顶间（操持驱除和杀戮之业）出现风风，外流二十指，从喉间出现火风（操怀柔和勾召之业）外流十八指，从心间出现水风（主息业和增业）外流十六指，从脐间出现地风（主令人僵硬和愚痴之业）外流十二指。

[248] “[illegible]”，读音为“鲁”。

[249] “ཨི”，读音为“伊”。

[250] “ཨེ”，读音为“瓯”。

[251] “ཨོ”，读音为“奥”。

[252] 刻，一昼夜的六十分之一。

[253] 胜处，发起胜知、胜见的禅定之处。于禅定中修习观想，现见所缘形色，胜过其它，心不外散。

[254] 原注：指自心俱生智，其体为空，自性明而无灭。

[255] 原注：观想猛厉火炽降，生起无漏乐空。

[256] 原注：据谓具备四种性相。

[257] 原注：绛央大师说，观想其自性色白。以水大种为性，故所触为凉。因系一切精华的精华，故滑利。因具备升降之真情，故滚动和轻快，如向虚空抛掷石头一般。

[258] 原注：白而闪光，滚动而滑利。

[259] 猛厉火，藏文写作“གཏུམ་མོ”，读为“本么”，其中“མོ”，读为“么”。

[260] 结缚，由烦恼故，心于三界贪著无厌，不行善行，力行恶行，后来定为众苦系缚。

[261] 瑜伽母，佛教密乘一本尊名。

[262] 无我女，一佛母名。

[263] 原注：米拉尊者认为猛厉火具有四种性相：行相为火，体性为金刚瑜伽母，本质为智慧，烦恼即是乐暖。

[264] 原注：若流汗，身体不动，沐浴，使火变小。座间，回向发愿，收摄遍布全身的猛厉火于根本火。

[265] 原注：绛央大师说，宛若野兽的毛梢汗淋淋猛厉火的火屑遍布喉间脉轮、顶间脉轮，乃至七万二千条脉。从中脉经眼睛喷出火屑，闪电一般地闪烁，从左耳后绕头三匝，从右耳后射向十方世界，击中一切情器世间，情器世间一切熔化为本尊身色的甘露。收摄火屑，经顶间脉轮入体。观想猛厉火遍体所有脉道。此与诸续所述增大猛厉火的教诫是同一的。

[266] 原注：亦有顶间不生火的传规。

[267] 原注：玛尔巴译师说：“乐、暖、空的经验超越苦和舍二者，我有脐火炽降的教诫。”《续》云：“脐间猛厉火燃

烧。”绛央大师说：“修练气息，燃起火，到达脐间，燃烧三脉和诸脉轮。所谓‘焚烧五如来’，指燃烧心间的四脉瓣和上方的脉瓣，又燃烧眼睛等处。故系燃烧眉间四脉瓣和下方的脉瓣。又一词是说又燃烧喉间脉轮，使之没了。关于‘四喜’的次第，一般而言，守持心于月界坛城（即大乐菩提或月液）欲滴，心住于乐明之中。因白分（男精）故安乐，因赤分（女血）故明亮，是为‘种种喜’；混合白分、赤分，住于双运，是为‘胜喜’；诸法远离认定空性之自性，是为‘俱生喜’。燃烧五如来，又燃烧眼睛等，燃烧使得太阴‘ཧཾ’字滴漏。”故在修习脐火炽降时有所谓“烧”、“熔”、“降”、“汇集”、“退回”、“散布”、“送至依止处”。

译者注：舍，于身心无损害故，不欲远离，无利乐故，不欲值遇，平等正直无功用住。

[268] 原注：“五如来”之义。

[269] 原注：即“四佛母”。

[270] 原注。绛央大师说：“伴随憋气观想从眉间许多白分液滴一滴接一滴向上流动，如风吹雨似的。”

[271] 原注。深思法主通法顿旦说：“精液在顶间脉轮动荡，感觉乐滋滋的，是为乐智，它断除粗分虚妄分别。精液到达心间脉轮，是为胜喜智，它断除我执之虚妄分别。精液到达脐间脉轮，安乐增广，是为离喜智，它断执持手印的妄分别。精液到达私处脉轮，身语意三者安乐，且无妄分别，是为俱生喜智。三种喜断除能取心的一切妄分别，生起乐、空、明三者无别的感受，认定它并现证在一切时所体验的乐空证悟。

[272] 原注。绛央大师说，所谓“上师猛厉火”，指在别的时候或就在此时，一般说来，观想自己所信仰的上师，或来拉

日巴尊者，或都松钦巴身著具有火之自性热烫如火的布衣或法衣，手执血淋淋的颅骨，口饮盛满颅骨的具备安乐自性的脑血，舞蹈翩跹。伴随观想上师，修练上文所述瓶气从顶间进入体内。按照次第修练瓶气三、四次，观想上师由从私处脉轮行至猛厉火。临近下座时，观想上师在猛厉火中舞蹈。若因心风等原因，心惑不安，则观想上师于心间。此外，什么部位不舒服，就观想上师在那里。世称此成就法为“上师武器”。若出现筋络扭挫和气息错乱等风息障碍，则观想疼痛处为空朗朗的，此叫“空武器”。再又，观想疼痛处的猛厉火，是为“安乐武器”，或者，分析该病患的自性成立不成立，从而发现在任何地方都看不见疾病的自性，是为“无二武器”。

[273] “ཧཱུཾ”，读音为“修”。

[274] “རཾ”，读音为“穰”。

[275] 原注：即“ཀ”、“ཧཾ”、“ཧྲི”、“ས”。

[276] 原注：岗森玛猛厉火、拉巴玛猛厉火、上师猛厉火系都松钦巴的密法。

[277] “ཧོ”，读为长音“嗬”；“ཧཱུྃ”，读为浊音“哞”；“ཛང”，读为浊音“张”；“ཁ”，读为“康”；“ཀ”，读为“迦”；“ཙོ”，读为“zō”；“ཏ”，读为“扎”；“བ”，读为“巴”；“ཡ”，读为“雅”；“ཤ”，读为“夏”。

[278] 原注。莲花生大师说，坚守风心，以猛厉火为衣，即心中明白显现诸脉，猛烈调伏气息，专注下方短音“ཨ”（阿）字燃起的火焰充盈体内外。观想在火焰顶部众多智慧空行

舞蹈翩跹，自身剧烈跳禁戒舞，从而体内不自主地燃起乐暖，断绝对衣服的贪著。欲以猛厉火为食者，伴随‘哈斯’之声，住持风息于胃中，身体高耸，抱膝，精勤地观想体内诸脉的断面如麦秸的断面，向上承接，错落稀疏，内中充满气息、甘露、粘液，边缘如牛奶涨溢外流，浑身如皮袋装满热酪一样。上士观修三天，中士观修六天，下士观修九天，顿觉体内充满乐空智的精华，断绝对食物的贪著。欲以猛厉火为饮料者，观想自己是鸡磨空行母，脉道中满盈由水成就的无数金刚空行母，住持宝瓶水风，约束体内六穴道，三天后修持稳定，消除口喝之苦恼。嗣后口渴时仅仅忆念即可满足。

[279] “ཕཊ”，读为“颠”。

[280] 原注：如是，不引心趋向风、脉、明点，而是在身大印瑜伽的境界中和合、观修，将证果。

[281] 地道，大乘菩萨十地和正道的简称。

[282] 涎分，藏医所说人体内部的一种机能，起吸收营养，感觉饱足，结合关节等作用，感受外因即成寒病病源，相当于中医所说六气中的寒湿二气。

[283] “ཨོཾ”，读为“嗡”。

[284] 轮王七宝：金轮宝、神珠宝、玉女宝、主藏臣宝、白象宝、绀马宝和将军宝。

[285] 闻空，声可闻而自性空。

[286] 光影，眼花缭乱所见二重像。

[287] 色，指事物的形状和表现，相当于现在一般所说的物质的概念。

[288] 现空，指现分方便和空分智慧。

[289] “ཧ”，读为“哈”。

[290] 密乘事部修习中四真实之一。法性清净本尊之见，证悟自心本性空明之智慧戏论边，住于显现世俗现分为完全清净本尊体性正见之中。修习六法，谓无能取所寻思，无无寻现分、无极微尘色、无相分作用，自性光明和自证本性者。

[291] 原注：若快速教授这些观修法，同上。

[292] 明咒，密宗中以修习本尊事业部分和心金刚智慧部分为主的真言。

[293] 原注：指大乐自性。

[294] 世俗，覆蔽真实的一切虚假事物。

[295] 胜义，即真实，诸法本性，远离言说思议，依分别自证慧所行境之法性。

[296] 复象，青光眼病者视觉中，以一为二的幻象。

[297] 时极，最短的时间。

[298] 行，使心造作活动的作用。

[299] 二现，承认内心和外境分别存在的感觉。

[300] 命，《俱舍论》等佛书说，体中暖、识所依之主要根器为命；其余经论则说，自体存活之力以及呼吸气息为命。

[301] 守持梦境，意为夜梦也能自制，不散失迷乱，明悉梦幻而不实。下同。

[302] “རུ”，读为“鲁”。

[303] “ཏ”，读为“打”。

[304] “ར”，读为“rō”。

[305] 原注：年梅塔波主张是红色莲瓣，黑色明点。

[306] “ཨ་རུ་ཏ་ར་ཙ”，念为“阿鲁打热嘛”。

[307] 原注。《喀尔卡玛》云：

“由于‘ར’字的缘起，

身体会被火烧糊；

从那‘བ’字生出水；

由那南北两个字，

生出波浪和风息。

勿视此为恶兆头，

四位怙主在加持。

被狗逮住仇敌追，

出现诸多神变时，

此系守持的标志，

如是修持各七日。”

译者注：“南北两个字”，指“ལ”（鲁）和“ཡ”二字。

[308] “ཕ”，读为浊音“滂”。

[309] 原注：修习时段不一定，也可修持多座，修习“改变”，修练“增添”均可。

[310] 妙喜净土，东方不动佛之刹土。

[311] 原注。《喀尔卡玛》云：

“梦中所见大江河，

不动金刚的幻变，

谁曾心中生畏惧，

承认幻变跳过去。

莲化怙主幻变大，

羯磨怙主幻变风，

宝生佛幻变悬崖，

承认恶梦是幻化，
对此怎能生惶恐！
狗和仇敌的怖畏，
全是菩萨的幻变，
对此自己生恐惧。
对于诸佛菩萨等，
自己怎可生惧怕！
未睡之前再三想，
河水仅仅淹没膝，
观想渡河到彼岸。
火风地等也同样。”

[312] 暗处，内能取根，外所取境，均为心及心所诸识未生者新生，已生者增长之处或其生长之门。

[313] 佛教密宗所说永时不散的明点是极微心风，终生不散的明点谓心间赤白菩提。

[314] 意生身，死后尚未受生之前，即生死中有，以香为食，心如幻化，诸根圆满，通行无碍。

[315] 流转，因果前后不断流转。

[316] 智尊，无始已有，迎来融入三昧耶尊的出世间本尊。

[317] 会供，佛教行者，观想凭借神力加持五妙欲及饮食成为无漏智慧甘露以供师、佛三宝及自身蕴、处、支分三座坛场，积集殊胜资粮的仪轨。

[318] 大空，领纳离喜妙乐。

[319] 光明法身，指示寂的佛身。

[320] “ཏཱ”，读为“陀罗”。

[321] 原注：拂晓、天亮、日暖是守持的时间。

[322] 原注。莲花生大师说，光明有共通光明和殊胜光明。共通光明是一切境不显现，出现宛如日出的景象。殊胜光明是一切景象仿佛如日月星曜散布，自性不成立，出现诸境比未蔽覆更明，却不可认证的境相。无论出现殊胜或共通光明都不要贪著，在明空境界中入定。观想自心为四瓣白莲，白莲正中光的明点有黍豆大小，妙莲正中色白，前面莲瓣色蓝，右面色黄，后面色红，左面色青。眼观法是注视眉间白毫处的空间。在无分别意的状态中入定。继而，视线稍移，观想眼光所注视的目标上有一白色的“ཧཱུྃ”字，“ཧཱུྃ”字放光，照射到世间出世间、情器世界万物上，所有一切化为光团，聚集过来，融入“ཧཱུྃ”字。观想“ཧཱུྃ”字最后融入自身心间五个彼此贴近的明点。心中思忖到，如是，一切显现均是心的幻变，心的性相虽显现，却无自性。在思维过程中，观想五种合而为一，充满虚空，如旭日东升，满天明朗，入定于无分别意境界。

[323] 原注：莲花生大师说，观想自己心间一个白而明亮的“ཧཱུྃ”字，“ཧཱུྃ”字放光照射到世间出世间、情器世界万物，它们化为光团，收摄光团，融入自身，身体本身也隐没于心间的“ཧཱུྃ”字。“ཧཱུྃ”字熔化为光，光点有黍豆大小。临睡时，观想黍豆大的光点增大，充满虚空。

[324] 等引，又名定，平等住，根本定。修定时一心专注人法无我空性所引生的禅定。

[325] 四禅，四禅定或四静虑之一。观三禅之轻安乐为过患而成不苦不乐之舍者，即具备能断三禅乐、出入息、未圆定等之对治支中，所有离八过患之清净念、清净行舍，功德支中之受

舍，安住支中之心一境性定等四支功德之禅定。

[326] 根本和后得，修定之中和出定以后。

[327] 四名，即四名蕴。受、想、行、识四者集聚成蕴，即意身，谓身心两分中属于心之一分者。

[328] 相，大丈夫福力外彰，显露内德美妙身体相状，如手足千辐轮等三十二相，诸轮王虽亦略具此种身相形状，但其准确、美观、明晰程度，远不能同佛身所具的少分相比拟云。

[329] 隐没，临死征相，显现大种隐没。

[330] 微聚，佛书所说欲界物质，由地、水、火、风形成色、香、味、触，其最初最小的实有单位，仅为慧力所能分析想像，名为微聚。

[331] “ཨ”，读为“阿”。

[332] “ནད”，读为“那陀”。

[333] 原注。年梅塔波宝师说，资质中平者修练幻身为往生。二种往生之中，第一种是，在生入睡时，再三观修前往三十三天金刚持的坐褥阿木凌嘴石板，该石板举之飞起，捺之松软。显现为双运报身之姿站在石板上，修习大手印，随即成佛。第二种是往生的正行，在临终出现隐没等征相时，心智转移至阿木凌嘴石板上，显现为双运本尊之身，却无自性，宛若影像一般地站立着，在修持光明的境界中成佛。所谓中有无往生即指此。若初中有不能守持光明，在二中有、三中有等时，修持如故，必能守持光明。再又，白天修持甚为重要。这又叫做极喜往生。

[334] 照了境，心识自己向外照了各自对境而不反身向内之识，如眼识等。

[335] 七支，修学佛法时加行七法，如积资粮七支、忏罪七支及密乘七支等。

[336] 死有，刚舍今生身命或临命终时的身心。

[337] 五趣类：地狱、饿鬼、旁生为三恶趣，人、天为二善趣，共五趣类。

[338] 爱，欲离苦受，值遇乐受，如口渴者迫切贪求。十二缘起的第八支。

[339] 道位圆满，心及心所于法界中寂静离戏本有之智远出意外，功力所现客尘自越明净之方便。此中一切果位诸法自然圆满，故名圆满。

[340] 触，五遍行之一，根境识三者和合，从而触境察辨自境之心所。

[341] 原注。年梅塔波宝师说，“明相”的含义是微细脉道收缩，风息进入精脉、血脉，二脉的微量风息进入中脉，分别心的诸风次第被阻。其中首先憎眼转化的三十三种分别心被阻，心性首次稍许明白显现，故叫做明相。

[342] 原注。年梅塔波宝师说，“增相”的含义是，分别心的诸风息有三分之二进入中脉，贪欲所转化的四十种分别心被阻，较之以前心性异常清晰，故叫做增相。

[343] 饮血，即饮血金刚，无上密乘本尊上乐金刚的别名。

[344] 原注。塔波宝师尊者说，“得相”的含义是，所有风息进入中脉，愚痴所转化的七种分别心被阻，心性明而圆满，赚然显现，故叫得相。若按修行来说，此是寂止；若按光明而言，是静虑的光明。得相隐没于光明的外象是出现宛若黎明的景象，内象是出现宛若无云晴空的景象，原有的静虑光明和此时的自性光明二者融合为一体，叫做无分别智和无分别光明，若按修行而言，此属胜观；若按光明而言，叫做自性光明和基位光明。

《续》说，安住于此，遂有中有，获得法身。

译者注：寂止，一切禅定的总括或因，心不散往外境，专一安住所修静虑之中。胜观，一切禅定的总括或因，以智慧眼观察事物本性真实差别。

[345] 原注。年梅塔波宝师说，体内气息奄奄一息时，顶间从父体得来的“ཧ”字下沉，与从母体得来的猛厉火自性——方便智慧二者之种字在心间会合，尸体的光泽保持一天，或两天，三天，四天，五天，六天，其后是果位光明，外象为宛如黎明的景象，内象是仿佛晴空无云的景象。这时，道位光明同果位光明融合，自然地明亮，远离一切虚妄分别，充满无漏安乐，所出现的景象也是安乐的自性。此时，修习教诫，明亮的幻化身、安乐的受用身、无分别的法身，以及彼三者无别的自性身等四者俱全，叫做“一切功德圆满的中有”。

[346] 六欲天，即欲界六重天：1、四大王众天，2、三十三天，3、夜摩天，4、化乐天，5、兜率天，6、他化自在天。

[347] 受，触受对境，生起领略或苦，或乐，或不苦不乐的感受之心。

[348] 嗐、迦二音，灵魂升降声。佛教徒修往生法时高声呼出的嗐、迦二音，前者表灵魂出窍，后者表入窍。

[349] “[illegible]”，读为“叉”。

[350] 原注：所谓鸡足，指秘密金刚。

[351] “[illegible]”，读为“雍”。

[352] “[illegible]”，读为“穆”。

[353] “[illegible]”，读为“松”。

[354] 藏文编释注：此处原文缺一页，原书为珍本，迄今

仅觅得一部古老的手抄本，未获得别的版本，故无法补充。今后若得别的版本，再续此处。

[355] 心内住，从外境中内敛其心，使之内住。

[356] 下座，修行者念经完毕，起身休息。

[357] 藏俗施舍病人用具以祈求祛病。

[358] 原注：即猛厉火、幻身、梦境和光明。

[359] 原注：两种支分，即中有和往生。

[360] 原注：无论出现何种喜忧爱憎，不耽著安乐，不执明亮为性相，不专门修习无分别意，纵然出现恶劣的体会也不断除；即使出现妙好的体验也不贪著。总之，无论出现好坏的内心感受，均不取舍，转所遇景象为道用。

[361] 方便道，即密乘道。

[362] 天杖，佛教密宗本尊手中所持杖，上端有三重骷髅，上有三个铁尖的一种标识。

[363] 护轮，佛教密宗所说以药物、咒语、观想等构成能防灾难的保护圈。

[364] 原文如此，疑为“中脉左侧精脉”。下同。

[365] “ཨ་ཨཱ། ཨི་ཨཱི། ཨུ་ཨཱུ། རྀ་རཱྀ། ལྀ་ལཱྀ། ཨེ་ཨཻ། ཨོ་ཨཽ་ །”，念为“阿（短音）阿（长音），伊（短音）伊（长音），瓯（短音），瓯（长音），纥里纥梨，里梨，蔼（短音）蔼（长音），奥（短音）奥（长音），盎（短音）盎（长音）”。

[366] “ཀ་ཁ་ག་གྷ་ང་། ཙ་ཚ་ཛ་ཛྷ་ཉ། ཊ་ཋ་ཌ་ཌྷ་ཎ། ཏ་ཐ་ད་དྷ་ན། པ་ཕ་བ་བྷ་མ། ཡ་ར་ལ་ཝ་ཤ་ཥ་ས་ཧ་ཀྵ”，念为“迦佉伽伽（浊音）哦，者车社（浊音）若，吒陀茶茶（浊音）拏，多他陀陀（浊音）那，波頗婆婆（浊音）么，也啰罗嚩奢沙娑诃叉”。

[367] 旋火轮，迅速转动线香或柴头余烬形成的环形火光。

[368] “ཆ”，读为“恰”。

[369] 原文写作“རྒྱུད”，相续或本续、弦、地带之义，当系错字。

[370] “ཕཱ་ཊ”，读为“菩（长音）打”。

[371] 心一境性，一心专注于所缘境，不另驰散。

[372] 超越定，不是逐步修习，而是直接超越次序而入根本定。

[373] 等流果，与自因之性相同，相相等，如由前善生起后善。是同类因及遍行因二者之果。

[374] 异熟果，不善及有漏善随一异熟因所生之果，如有漏取蕴。

[375] 士夫功用，人或补特伽罗的功力，如务农经商所用功力或作用。

[376] 离系果，依妙智力断尽各自应断，即以修习圣道永断烦恼所证得者。

[377] 无见顶相，如来施舍精舍等殊胜净室，故感得顶上有肉隆起如髻之相。三十二大丈夫相之一。

[378] 刹那加行，一刹那顷，现证圆满菩提之加行。逐次修习三智行相所生大乘圣者究竟瑜伽。

[379] 异熟刹那加行，一刹那顷能证一切从异熟无漏布施乃至八十随好之间所有功德的大乘圣者究竟瑜伽。

[380] 非异熟刹那加行，一刹那顷能证一切从非异熟无漏所有功德的大乘圣者究竟瑜伽。

[381] 无相刹那加行，一刹那顷现证施等诸法谛实空的大乘圣者究竟瑜伽。

[382] 二摄诸法，世间和出世间所摄万物。

[383] 类智，类证悟之智。缘上二界所摄诸法，如见四谛，永断见所断惑，领纳离系果之解脱道。

[384] “[illegible]”，读为“疴”。

[385] 三种智慧，即所知境之三智：基智、道智和一切种智。

[386] 两种神识，指根识与意识。

[387] 全食，本意为罗睺全部吞食日月的状况，此为引伸义。

[388] 解支节，佛书所说身体筋络根节，在病死被气息分解，横死时被兵器等割裂为解支节。

[389] 随融，无上密乘生起次第修习时在本尊无量宫融成光明以后，自身亦随而融成光明的先后次序。

[390] 铁堡，钢铁铸成的房屋或堡垒。

[391] 有学不还，外有表明决定不堕有寂随一边际，住于加行、见、修三道的大乘圣者。